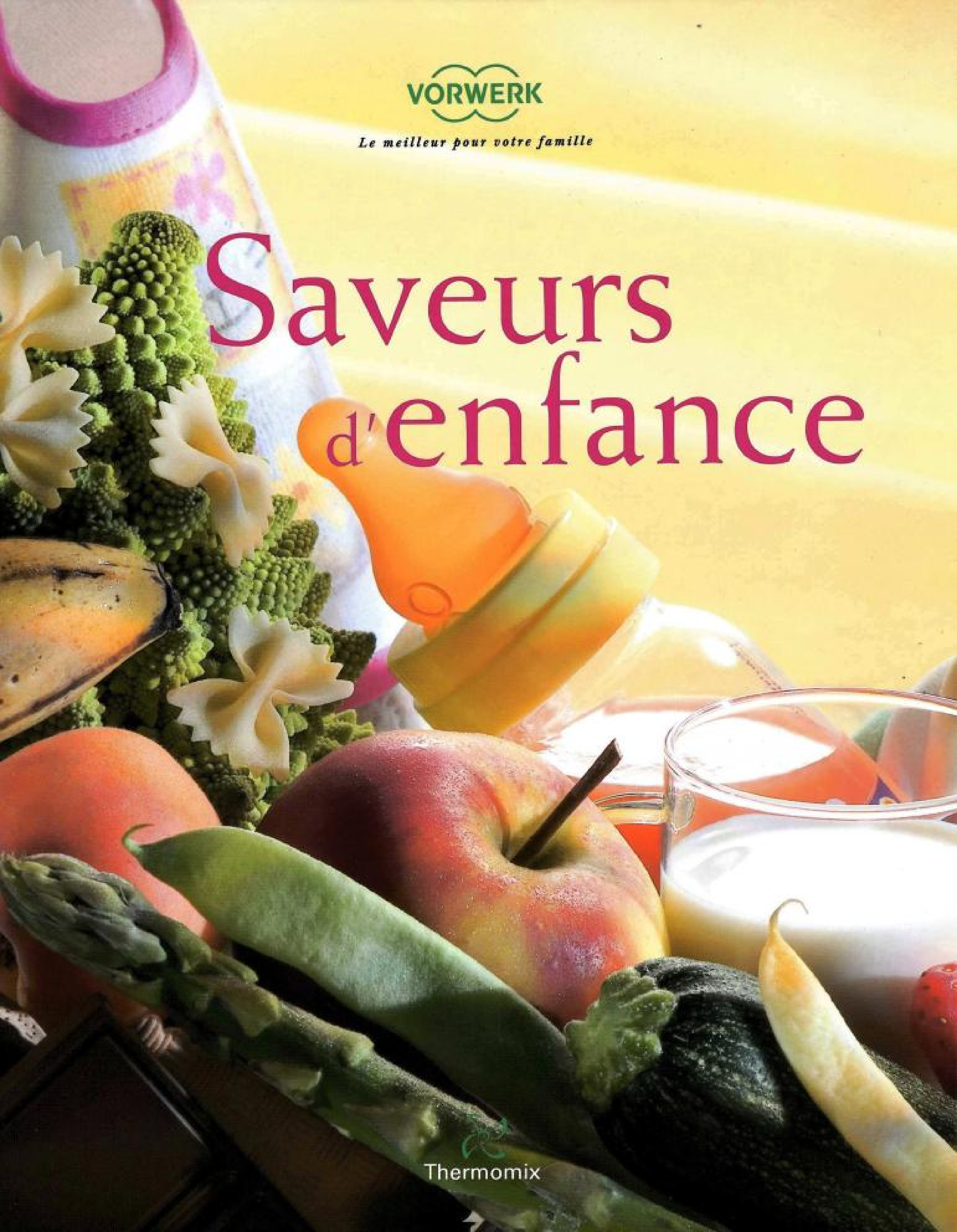
VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Saveurs d'enfance



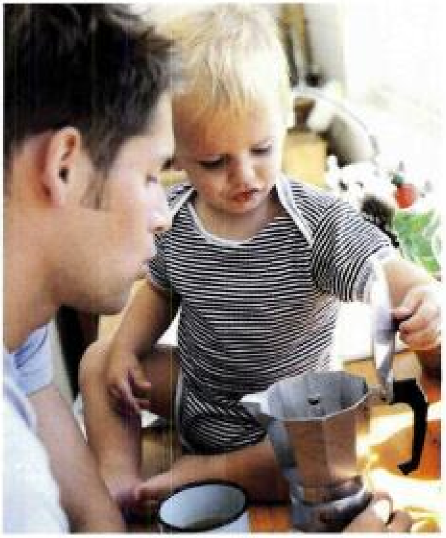
Thermomix

VORWERK

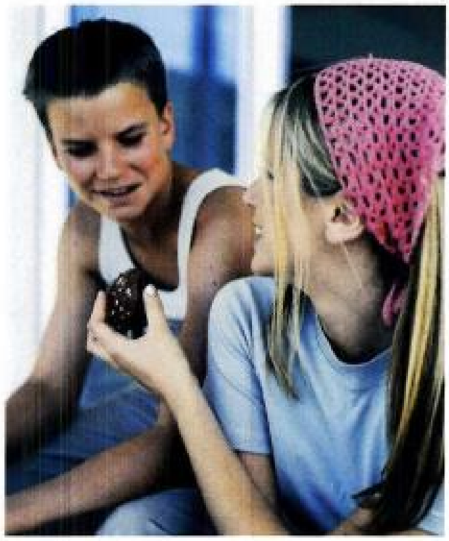
Le meilleur pour votre famille

Saveurs d'enfance

Thermomix









Chère cliente, cher client,

La cuisine de Maman commence dès le début de votre grossesse. Pendant ces neuf mois, au lieu de manger deux fois plus, vous mangerez deux fois mieux ! Pour tout savoir sur les aliments que vous devriez privilégier et ceux qu'il vous faudra éviter, plongez-vous dans le chapitre « *En attendant bébé* » et dégustez nos recettes spécialement conçues pour cette phase de votre vie.

Bébé est arrivé et pour toutes les mamans qui choisissent de donner le sein, nous présentons quelques conseils dans le chapitre « *Maman allaite* » pour réussir votre allaitement. Un allaitement réussi passe par une alimentation équilibrée et quelques « plus » : pour cela, les recettes de la femme enceinte sont toujours d'actualité ; profitez en plus de quelques recettes supplémentaires qui compléteront votre alimentation.

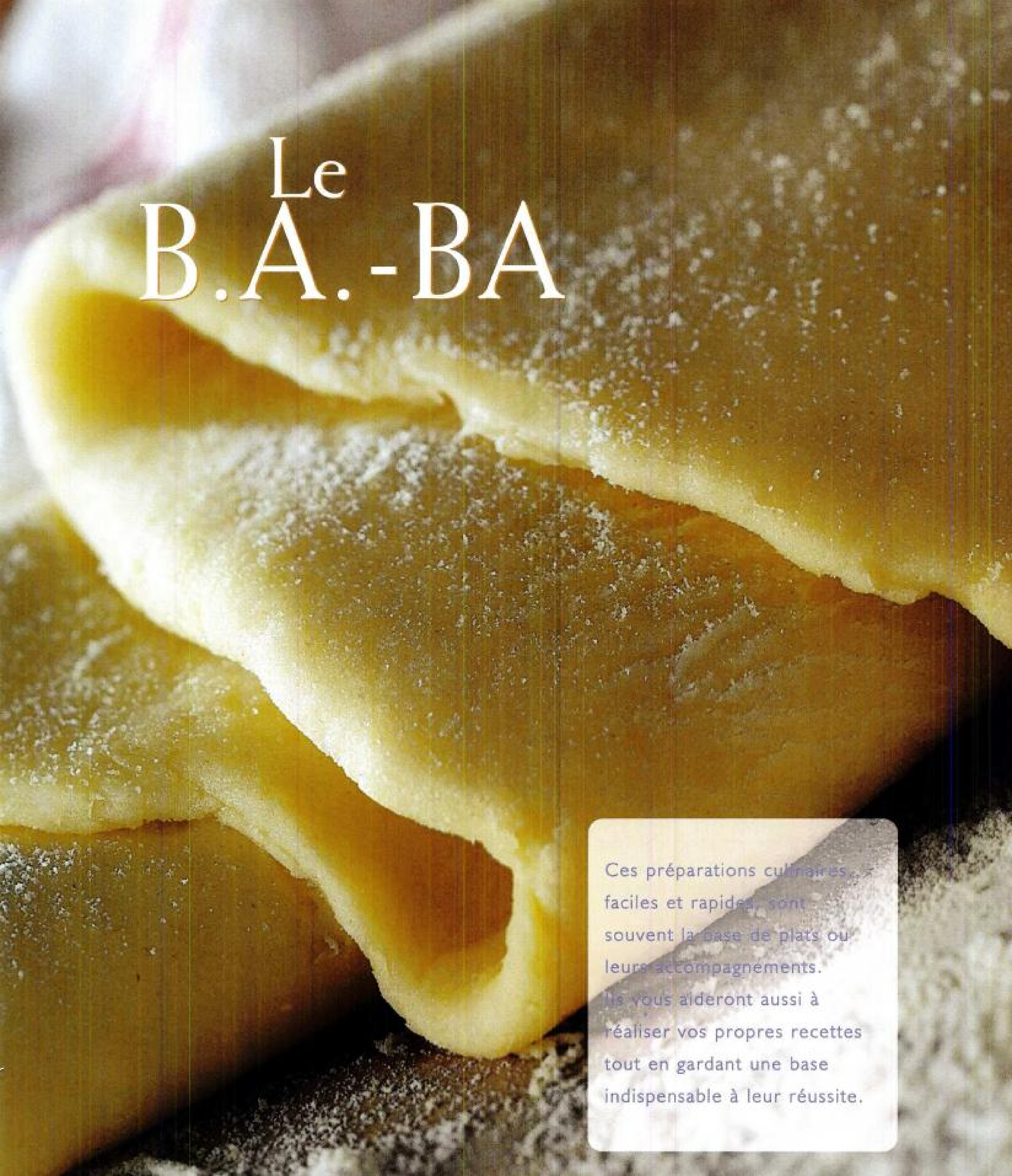
Dans le chapitre « *La première année* », Thermomix vous accompagnera dans la préparation des premiers repas pour votre bambin selon le calendrier d'introduction des aliments. Grâce à sa rapidité de mixage et de cuisson des aliments, vous allez apprécier davantage le gain de temps avec le Thermomix.

Découvrez des recettes sympathiques pour votre enfant à partir de trois ans dans le chapitre « *À table les enfants* » et amusez-vous dans « *La cuisine du mercredi* » à mettre la main à la pâte avec vos enfants.

Le dernier chapitre est destiné aux recettes jusqu'à l'âge de son adolescence pour garantir une alimentation équilibrée qui fait concurrence aux pizzas et autres préparations toutes prêtes et pas toujours équilibrées.

Ce livre a été conçu en collaboration avec une spécialiste en la matière : la nutritionniste Anne Bernabeu qui a développé les informations et conseils en alimentation, ainsi que les recettes spécialement adaptées au Thermomix.
Les recettes pour vous et votre enfant sont conçues pour quatre personnes (sauf indications contraires).
Inventez de nouvelles recettes en suivant les principes d'alimentation selon votre phase de vie et pas à pas, Bébé grandira avec Thermomix !

Sandra Jossien
Responsable Marketing



Le B.A.-BA

Ces préparations culinaires, faciles et rapides, sont souvent la base de plats ou leurs accompagnements. Ils vous aideront aussi à réaliser vos propres recettes tout en gardant une base indispensable à leur réussite.

Crème anglaise

Thermomix exclusivement : 7 mn

450 g de lait
6 jaunes d'œufs
70 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé ou
1 gousse de vanille

- Mettre les jaunes d'œufs, les sucres, la vanille et le lait dans le bol et régler **7 mn / 80° / vitesse 4**.
- Si la crème vous paraît grumeleuse, mixer **15 à 20 sec / vitesse 9**.

Conseil Thermomix

Quelques idées pour parfumer la crème :
- Au café : avant de commencer la crème, mettez dans le bol 1 cuillérée à soupe de café instantané en poudre et 1 pincée de cacao en poudre.
- Au chocolat : avant de commencer la crème, mettez 80 g de chocolat à cuire et mixez 15 sec / vitesse 7, puis procédez comme indiqué ci-dessus.
- Au caramel : mettez dans le bol, en même temps que les autres ingrédients, 1 dose de caramel liquide (diminuez alors la quantité de sucre).
- À la liqueur ou à l'eau-de-vie (Grand Marnier, rhum, Calvados, ...) : mettez, quelques secondes avant la fin de la cuisson, 1 à 2 cuillérées à soupe de liqueur ou d'eau-de-vie (en plus petite quantité).

Crème pâtissière

Thermomix exclusivement : 7 mn

500 g de lait
50 g de farine
2 œufs entiers + 2 jaunes
10 g de sucre vanillé
70 g de sucre en poudre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **7 mn / 90° / vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **5 sec / vitesse 9**.

Conseil Thermomix

Cette crème peut être parfumée pour apporter une note originale dans tous ses emplois. Par exemple, quelques zestes d'orange (à introduire au début) et deux cuillérées à soupe de Cointreau (à ajouter après cuisson) pour des crêpes, du rhum pour un fond de tarte à l'ananas ou du Calvados pour une tarte aux pommes.

Crème chantilly

Thermomix exclusivement : 3 mn

300 g de crème liquide à 35% de m. g. très froide
40 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de sucre vanillé

- Introduire le sucre dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 9**.
- Mettre le fouet en place, ajouter la crème liquide et mixer jusqu'à la **vitesse 4**, en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute.
- Observer la prise de la crème, et poursuivre le mixage en surveillant pendant **3 à 4 mn** selon la consistance obtenue.

Conseil Thermomix

La réalisation de la crème chantilly est toujours délicate. Tout dépend de la qualité de la crème. La plus facile à utiliser est la crème liquide ou crème fleurette à 35% de m. g.
La crème doit également être très froide, le bol et le fouet aussi. Pour refroidir le tout, vous pouvez les placer au congélateur 1/2 heure avant la préparation.

Pâte brisée

Thermomix exclusivement : 40 sec

Pour 1 pâte à tarte

200 g de farine (*type 55*)
100 g de beurre mou en morceaux
60 g d'eau
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de sucre vanillé (pour une pâte sucrée)

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **1 mn / / **.
- Mixer **10 sec / / vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et sortir la pâte.
- On peut l'utiliser tout de suite ou la laisser reposer quelque temps : la rouler en boule en la frottant légèrement de farine, la mettre dans une terrine et la couvrir d'un linge.

Conseil Thermomix

Remplacez 30 g de farine par 50 g de poudre de noisettes pour donner un goût original aux tartes sucrées.

Pâte sablée

Thermomix exclusivement : 40 sec

250 g de farine
125 g de beurre mou en morceaux
50 g de sucre en poudre
75 g de lait
2 jaunes d'œuf
1 pincée de sel

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**.
- Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 4**.
- Mixer **10 sec / / vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.

Conseil Thermomix

Pour une pâte salée, supprimez le sucre et utilisez moitié beurre demi-sel, moitié beurre doux, ou ajoutez 1/2 c. à café de sel si vous n'utilisez que du beurre doux.

Pâte à crêpes

Thermomix : 20 sec +

Cuisson à la poêle : 1 à 2 mn environ par crêpe

Pour une vingtaine de crêpes

250 g de farine
500 g de lait
2 œufs
10 g d'huile
1 grosse pincée de sel
1 c. à café de zeste d'orange râpée *(facultatif)*

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 6**. Laisser reposer la pâte au moins 1/2 h.
- La pâte doit avoir la consistance d'une crème assez liquide. Si elle semble trop épaisse, ajouter un peu de lait.

Conseil Thermomix

Pour des crêpes sucrées, ajoutez un sachet de sucre vanillé ou 50 g de sucre et deux cuillerées à soupe de rhum.

Pâte feuilletée

Thermomix exclusivement : 25 sec

Pour 1 pâte à tarte

150 g de farine
150 g de beurre en morceaux congelé au préalable
75 g d'eau froide
1 pincée de sel

- Congeler le beurre en morceaux à l'avance.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Mixer **10 sec / / vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
- Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail bien fariné, et la replier en trois.
- Répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine.
- Etaler la garniture choisie et enfourner selon les indications de la recette.

Pâte à choux

Temps de préparation : 10 mn +

Thermomix : 7 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour 30 choux environ

80 g de beurre
120 g de farine
3 œufs
150 g d'eau
10 g de sucre en poudre *(pour les pâtes sucrées)*
1/2 c. à café de sel fin

- Mettre dans le bol l'eau, le beurre, le sel et éventuellement le sucre et régler **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine et mixer **1 mn 30 / vitesse 3** (la pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée).
- Plonger le bol dans un récipient d'eau froide afin de faire refroidir la préparation.
- Après refroidissement, ajouter les œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche à **vitesse 5** puis mixer **30 sec / vitesse 5**.

Conseil Thermomix

Utilisez une cuillère à soupe et formez des petits choux sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire environ 30 mn à 180° (th. 6) dans un four préchauffé.

Pâte à gaufres

Thermomix exclusivement : 20 sec

Pour 16 à 18 gaufres

250 g de farine
1 sachet de levure chimique
2 œufs
1 c. à café rase de sel
70 g de beurre
+ 10 g pour le gaufrier
360 g de lait
30 g de sucre en poudre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 9**.
- Laisser reposer 1 h dans un endroit tiède.
- Pour la cuisson, se reporter au mode d'emploi de votre appareil. Servir les gaufres saupoudrées de sucre glace Thermomix et déguster aussitôt.

Conseil Thermomix

Accompagnez de confiture, sauce au chocolat, miel…

Glaçage au chocolat

Thermomix exclusivement : 5 mn

Pour glacer 1 gâteau

200 g de chocolat noir
100 g de beurre mou
40 g d'eau

- Mettre le chocolat, le beurre en morceaux et l'eau dans le bol et régler **5 mn / 37° / vitesse 2**.
- Vous devez obtenir un glaçage bien lisse que vous laisserez légèrement refroidir avant d'en napper votre préparation.

Pâte à beignets

Thermomix exclusivement : 15 sec

120 g de farine
1 œuf
1/2 c. à café de sel
10 g d'huile
100 g d'eau

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Vérifier la consistance de la pâte : elle doit être coulante mais épaisse. Si elle paraît trop épaisse, ajouter un peu d'eau en mixant à nouveau.
- Plonger des cuillérées de pâtes dans la friture brûlante et cuire selon la recette.

Conseil Thermomix

Pour des beignets sucrés, ajoutez un peu de sucre vanillé ou une cuillerée à soupe d'eau-de-vie ou de liqueur mais évitez le sucre en poudre car il caramélise les beignets.
Trempez des fruits frais tels que pommes, bananes ou ananas dans la pâte et cuisez selon la recette.
Pour des beignets salés, ajoutez une pointe d'épices : cannelle, paprika, gingembre, poivre…
Réalisez des beignets de crevettes, poissons ou légumes de la même façon que pour les fruits.

Glaçage blanc

Thermomix exclusivement : 15 sec

150 g de sucre en poudre
10 g de jus de citron

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**.
- Ajouter le jus de citron et régler **2 mn / 90° / vitesse 2**.
- Appliquer avec un pinceau sur la préparation à glacer et laisser durcir.

Pâte d'amandes

Thermomix exclusivement : 1 mn

200 g de sucre en poudre
200 g d'amandes émondées ou de poudre d'amandes
2 petits blancs d'œufs
1/2 c. à café d'extrait d'amande amère

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**. Réserver dans un petit bol.
- Mettre les amandes dans le bol et mixer **50 sec / vitesse 10**.
- Ajouter le sucre et mixer **10 sec / vitesse 3** en introduisant par l'orifice du couvercle les blancs d'œuf et l'extrait d'amandes amères.
- Mettre la pâte au frais pendant 1/2 h avant de la travailler pour faire des fruits déguisés ou d'autres petits fours.

Conseil Thermomix

Cette pâte se conserve huit jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

Sauce au chocolat

Thermomix exclusivement : 4 mn

120 g de crème fraîche épaisse
1/2 c. à soupe de miel
1 sachet de sucre vanillé
50 g de chocolat noir

- Mettre la crème fraîche, le miel et le sucre vanillé dans le bol et régler **3 mn / 90° / vitesse 2**.
- Ajouter le chocolat en morceaux par l'orifice du couvercle et mixer **1 mn / 50° / vitesse 4**.

Cuisson des féculents dans le bol du Thermomix

Préparations	Ingrédients	Programmation
Riz à l'eau	1,5 l d'eau 250 g de riz long cuisson normale	Régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**. Ajouter le riz et régler **10 mn / 100° /** / .
Spaghettis	1,5 l d'eau + huile 500 g de spaghettis	Régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**. Ajouter les pâtes et régler (voir indications du paquet) **100°** / , sans gobelet.
Pommes de terre	1 l d'eau + 1 kg de pommes de terre moyennes coupées en 2 ou 3 morceaux	Régler **30 mn / 100°** / / , sans gobelet.

Cuisson à la vapeur dans le Varoma

Ingrédients	Quantité	Temps de cuisson	Commentaires
• Légumes et féculents			
Asperges	800 g	25 mn	entières
Brocolis	800 g	20 mn	coupés en morceaux
Carottes	800 g	35 mn	coupées en rondelles
Champignons de Paris	500 g	20 mn	coupés en lamelles
Chou-fleur	800 g	25 mn	coupé en bouquets
Chou vert	800 g	30 mn	coupé en lanières
Courgettes	800 g	20 à 25 mn	coupées en rondelles
Fenouil	800 g	25 mn	coupé en morceaux
Haricots verts	800 g	30 à 40 mn	entiers
Petits pois	800 g	20 à 25 mn	écossés
Poireaux	800 g	25 à 30 mn	coupés en rondelles
Poivrons	500 g	20 mn	coupés en lanières
Pommes de terre	800 g	25 mn	coupées en morceaux
Riz long	250 g	18 à 25 mn	
• Fruits			
Poires	800 g	25 mn	coupées en morceaux
Pommes	500 g	15 à 20 mn	coupées en morceaux
• Viandes			
Cuisses de poulet	800 g	45 mn	
Escalopes de poulet	800 g	20 à 25 mn	
Boulettes de viandes	12	35 à 40 mn	dans le panier de cuisson
• Poissons et fruits de mer			
Pavés de saumon	800 g	20 mn	
Moules	1 kg	15 mn	
Filets de cabillaud	800 g	20 mn	
Truites	2	15 mn	
Crevettes	800 g	10 mn	crues non décortiquées

• Les temps de cuisson suivants sont des valeurs indicatives établies pour une quantité donnée avec des produits frais et de l'eau froide. Pour chaque préparation (sauf indication contraire) mettez 800g d'eau dans le bol, les ingrédients dans le Varoma, et réglez le temps indiqué à température **Varoma / vitesse 1**.

En attendant bébé

Vous êtes enceinte, le serez bientôt ou souhaitez tout simplement en savoir plus sur la grossesse… Si vous désirez vous donner le maximum de chances pour que cela se passe au mieux, pour vous et votre futur bébé, ce chapitre vous concerne particulièrement.

Le père est avec vous à l'origine de ce merveilleux bouleversement ; associez-le à ce que vous vivez. La grossesse sera d'autant plus harmonieuse qu'elle sera partagée dans la complicité et la tendresse conjugales. Parmi les questions qui peuvent vous préoccuper - et il y en a beaucoup, c'est normal - vous vous demandez comment vous nourrir.

C'est une bonne question, et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Le suivi médical de la grossesse peut être très bon, avec pour objectif d'éviter les risques, et pourtant, de nombreux aspects pratiques ne seront pas toujours abordés pendant les consultations.

Vous êtes responsable de vous-même, bientôt parent, et il est tout à fait normal et souhaitable de vous prendre en charge, de vous informer, sans attendre que tout vous soit dit spontanément.

Ce livre est là pour vous aider. C'est un guide qui vous permettra, nous l'espérons, d'y voir plus clair, de mieux faire certains choix peut-être, et d'oser poser des questions. Comme tout guide, il n'est bien sûr pas exhaustif, donc incomplet par certains aspects. L'accent porte ici principalement sur l'alimentation ; il s'agit d'un livre de cuisine avant tout. La nutrition *in utero* influence vraisemblablement la santé du futur adulte. Cependant, nous avons tenu à aborder d'autres aspects, et en particulier vous présenter succinctement le déroulement de la grossesse.

Une « bonne » grossesse est une grossesse qui se passe dans le calme et la confiance (il n'est pas ici question des grossesses dites pathologiques, heureusement rares). Et pour cela, le mieux est de savoir un peu à l'avance ce qui va se passer. Et bien sûr, votre médecin vous accompagnera pour ces neuf mois uniques.

Considérations générales sur la grossesse

La grossesse n'est pas une maladie. De grands progrès ont été accomplis dans le suivi médical des grossesses, que les conditions d'hygiène ont été améliorées (tout du moins sous nos latitudes) et les mortalités maternelles et infantiles sont exceptionnelles. Vous pouvez donc aborder ce moment avec tranquillité.

Vous veillerez simplement à respecter les règles d'hygiène de base (se laver les mains après être allé aux toilettes, avant de manger…). Vous portez un petit être fragile et il est judicieux d'éviter toute infection en suivant quelques consignes alimentaires :

Evitez les crustacés, les viandes et poissons crus, certains fromages au lait cru, en été les mayonnaises, glaces, rillettes et autres aliments sensibles.

L'évolution par trimestre

- Premier trimestre : En ce début de grossesse, quelques spécificités nutritionnelles. Un statut en fer sans anémie et en acide folique est important. Les acides gras polyinsaturés, surtout la chair des poissons gras « des mers froides », semblent jouer un rôle dans le bon déroulement du développement du système nerveux et cérébral. Le calcium commence à être stocké en prévision des derniers mois de grossesse pour l'accroissement du foetus. Lipides et glucides ne doivent alors pas manquer dans l'alimentation. En résumé, une qualité nutritionnelle - plus qu'une augmentation de quantité - est primordiale pendant ce premier trimestre de grossesse.
- Deuxième trimestre : Le stockage des micro-nutriments utiles à la constitution du système osseux (calcium, phosphore, magnésium, vitamine D) continue. Ne vous mettez pas au « régime », mais ne vous nourrissez pas avec excès non plus.
- Troisième trimestre : Le fœtus continue à grandir et grossir, le rythme s'accélère. L'objectif de ce trimestre est de « peaufiner » le bébé. Il y a finition des organes, reins, cerveau, et surtout poumons qui ne sont opérationnels que tard. Lors des derniers mois, on insistera sur les poissons gras, trois à quatre fois par semaine, qui participent à cette « finition » du cerveau du fœtus. Un bon apport en Acides Gras Essentiels préviendrait aussi le baby blues après l'accouchement. La plupart des besoins nutritionnels sont couverts par les stocks constitués auparavant. Mais continuez à manger équilibré, varié et avec des aliments de qualité.

Vous limitez ainsi les risques d'intoxications alimentaires et en particulier la listériose. Mais la liste des aliments que vous pouvez manger est encore longue !

Pour mémoire, d'autres précautions : évitez l'alcool, n'abusez pas des boissons excitantes (café, thé), abstenez-vous de fumer, respectez les règles d'hygiène courantes, évitez le contact avec les chats si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose…

Prise de poids conseillée pendant la grossesse

Le poids est un sujet très souvent abordé. Combien de kilos « puis-je » prendre ? Pourquoi mon poids est-il suivi ? Vous pensez sans doute que c'est pour vous éviter de trop grossir et d'avoir du mal à maigrir après l'accouchement. C'est surtout parce que les prises de poids extrêmes de la maman ont un impact sur la santé du bébé, un risque de petit poids de naissance, si la maman est trop mince, ou des complications médicales, si la maman est trop grosse.

Contrôlez régulièrement votre poids, sans en être obsédée, et surtout sans faire de régime restrictif de votre propre initiative. Vous serez pesée par votre médecin ou sage-femme. Il n'existe pas de prise de poids idéale, standard. Cela varie d'une femme à l'autre. Le suivi du poids doit être personnalisé, en s'appuyant sur la courbe de gain pondéral. Il y a cependant des repères, selon le poids que vous aviez avant la grossesse, exprimé en IMC, Indice de Masse Corporel : poids (kg) / [taille (m) x taille (m)]. Un IMC « normal » se situe entre 20 et 26, en dessous c'est trop mince et au-dessus trop forte. La prise de poids peut être décomposée selon l'origine. Une partie est due bien sûr au bébé, mais plutôt en fin de grossesse, environ 3 kg, soit 1/4 de la prise de poids. Une bonne part de l'augmentation du poids est de l'eau (rétention, sang…). Il y a une augmentation également de certaines parties du corps : poitrine et utérus (1,5 kg), placenta (0,5 kg), liquide amniotique (1,5 kg). Ces chiffres ne sont qu'un ordre de grandeur ; juste pour que vous sachiez que votre prise de poids n'est pas due qu'au bébé, ou à de la graisse.

Enfin, l'activité physique joue un rôle. L'organisme met en place un mécanisme d'adaptation fabuleux ; nous le verrons plus loin pour les besoins nutritionnels. Il arrive souvent que l'activité physique soit spontanément diminuée. Cela permet d'économiser de l'énergie, pour répondre aux nouveaux besoins physiologiques, plutôt que de fournir un surcroît sous forme d'apport alimentaire supplémentaire. Inutile de manger trop donc.

Conseils alimentaires pendant la grossesse

Faites quatre repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Petit déjeuner : Pain + beurre (ou huile) + boisson chaude, yaourt + fruit (éviter agrumes si trop acides)

Goûter vers 10 h si vous avez faim : un fruit (si pas mangé au petit déjeuner)

Déjeuner : en entrée des crudités + huile, en plat viande, volaille ou poisson (trois ou quatre fois par semaine) + légumes cuits

Goûter si vous avez faim : un fruit ou produit laitier

Dîner : en hiver une soupe et en été une grosse salade suivi + œuf + fromage (pensez aux brebis et chèvres) + légumes cuits + céréales (riz, couscous, pâtes), tubercules (pommes de terre) ou légumineuses (lentilles, pois) + fruit cuit en dessert.

- De l'eau (minimum 1,5 litres par jour), des tisanes, infusions. N'abusez pas du café, thé et autres boissons excitantes.
- Fruits et légumes à tous les repas, crus et cuits.
- Inutile de manger viande, poisson, œuf en plus grande quantité qu'avant la grossesse. Mais mettez sur la table du poisson trois à quatre fois par semaine, dont deux fois du poisson gras et même plus en fin de grossesse.
- Variez les huiles, en respectant celles qui peuvent se chauffer ou non : colza, noix (crues), olive, arachide (crues ou cuites).

L'alimentation pendant la grossesse

Retenez que pendant la grossesse, vous devez manger « pour deux » et non pas « comme deux ». Cela signifie choisir des aliments de qualité, ne pas manquer des aliments riches en nutriments particulièrement importants pour la grossesse : fer, Acides Gras Essentiels (AGE) ...

Les pièges à éviter : doubler les quantités dans l'assiette, se défouler en mangeant ce que vous vous interdisiez auparavant (viennoiseries, charcuteries), faire des régimes, sauter des repas...

Certains nutriments sont particulièrement sollicités pendant la grossesse. Nous allons voir lesquels et dans quels aliments les trouver.

Auparavant, une mise au point. Faut-il absolument prendre des cachets de compléments nutritionnels pendant la grossesse ? Vous entendrez sans doute des réponses variées ; vous en avez peut-être envie « au cas où » en vous disant que « cela ne fait pas de mal ».

Or, on oublie souvent que l'organisme s'adapte à ces nouvelles conditions physiologiques. Une très bonne illustration en est le cas du calcium. Certes, il faut plus de calcium qu'avant, puisque que le foetus fabrique son squelette. Mais le calcul des besoins, n'est pas une simple addition mathématique. Car en fait, l'absorption intestinale augmente chez la mère très tôt au cours de la grossesse, ce qui compense le besoin accru. Il en est de même pour le fer.

Le conseil sera donc plutôt d'avoir une alimentation variée, sans carence, plutôt que de vouloir compenser avec des cachets, au risque d'avoir un apport excessif en certains minéraux ou vitamines.

Une alimentation complète alliée à l'adaptation physiologique du corps permet d'atteindre les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) pour la femme enceinte, légèrement supérieurs à ceux de la femme non enceinte. Si vous aviez une alimentation un peu anarchique avant la grossesse, vous devrez la modifier ; si vous mangiez déjà de façon régulière, variée et équilibrée, vous n'aurez quasiment pas de changements à apporter.

La grossesse est une période privilégiée pour prendre de nouvelles « bonnes » habitudes alimentaires. Vous continuerez ensuite, pour vous, votre bébé et votre famille.

Quelques précautions élémentaires

Pour préserver bébé *in utero* contre la listériose il faut éviter :

- le lait cru non pasteurisé,
- les fromages à pâte molle, persillés et les bleus
- les produits de charcuterie cuite (jambon, épaule prédécoupée, rillettes, pâtés, produits en gelée)
- les poissons fumés, tarama, surimi
- les graines germées de soja

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose, évitez :

- la viande crue ou précuite n'ayant pas été congelée
- les fruits et légumes non lavés
- de changer la litière du chat



Les incontournables nutritionnels

L'énergie

Il est recommandé (OMS) d'augmenter l'apport énergétique au premier trimestre de grossesse de 150 kcal/j, puis au cours des deuxième et troisième trimestres de 250 à 350 kcal.

En pratique, ce petit supplément d'énergie est comblé par un goûter. Soyez à l'écoute de vos besoins (ce qui ne veut pas dire toutes vos envies). Il est fort probable que vous avez plus faim (mangez donc !) et surtout que votre faim ait du mal à attendre. Faites donc quatre repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner léger.

L'eau

Les besoins en eau augmentent pendant la grossesse. Votre corps sera en effet constitué d'une plus forte proportion d'eau. D'ailleurs, on observe un taux d'hémoglobine plus faible tout en étant normal, car le sang est plus « dilué ».

Buvez au moins 1,5 litres d'eau. Si vous ne buvez pas assez, il y a plus de risque de constipation, de problèmes de circulation. Vous devriez avoir plus soif ; gardez pour cela une petite bouteille d'eau toujours sur vous.

Lipides et Acides Gras Essentiels (AGE)

Le statut en Acides Gras Essentiels du nouveau-né est totalement dépendant de celui de la mère. La consommation d'aliments sources d'AGE (acides gras polyinsaturés) est une des vraies recommandations nutritionnelles spécifiques à la grossesse. Un type d'acides gras polyinsaturés en particulier est recommandé : l'omega 3 (le DHEA à longue chaîne) qui participe à la mise en place du système nerveux au tout début de grossesse, et à la constitution du système cérébral en fin de grossesse. Autant dire que vous en avez besoin pendant toute la grossesse. Ces Acides Gras jouent aussi un rôle régulateur du système hormonal et aide à avoir une belle peau souple (indispensable durant cette période particulière).

En pratique, pas de restriction particulière sur les lipides, mais variez les corps gras et surtout privilégiez ceux qui apportent les oméga 3 : poissons gras (maquereaux, harengs, saumon sauvage ..., huiles de colza, de soja, de noix, graines de lin, graines de groseille. Ces huiles sont fragiles, s'oxydent facilement. Il faut donc leur éviter le contact prolongé avec l'air, la lumière et la chaleur et les consommer crues.

Fer

Voilà également un vrai besoin accru pendant la grossesse, presque le double (+ 86% des ANC par rapport à la femme non enceinte). Le fer joue un rôle fondamental pour la croissance du fœtus, et la carence maternelle – surtout en début de grossesse – augmente les risques de prématurité et d'hypertrophie fœtale. Certaines femmes sont considérées comme « à risque » d'anémie : grossesses répétées, hémorragies

Les petits désagréments

« Une femme avertie en vaut deux ». De petits désagréments peuvent arriver au cours de la grossesse. Etant avertie, vous serez sans doute moins prise au dépourvu. Nous vous proposons plusieurs « trucs », certains peuvent marcher pour vous, d'autres non, tout individu étant unique par définition ; il s'agit d'essayer et de tester ce qui vous convient. Bien sûr, parlez-en à votre médecin, surtout si les problèmes persistent ou s'aggravent.

Nausées

En général, les nausées apparaissent les deux premiers mois. Surtout au lever, le matin à jeun.

- Préparez un petit « en-cas » sur la table de nuit, pour ne pas vous lever l'estomac vide. Si cela arrive dans la journée, essayez de manger un petit peu, cela fait passer souvent le malaise.
- Quand vous avez des nausées, essayez aussi de repérer si cela se produit après un événement, une pensée, un moment particulier.

Constipation

Les femmes sont plus souvent constipées que les hommes et cela ne s'arrange pas avec la grossesse.

- Buvez beaucoup d'eau, mangez des aliments riches en fibres (fruits et légumes variés, céréales, tubercules... évitez le son qui peut irriter), de la soupe.
- Faites tremper cinq à six pruneaux dans l'eau toute la nuit, et mangez-les au matin.
- Bougez, relaxez-vous, essayez le yoga.

Acidité (remontées acides)

Surtout en fin de grossesse, quand le fœtus appuie plus fort sur le ventre.

- Buvez plutôt entre les repas que pendant (car cela dilue les sucs gastriques), mangez lentement, mâchez bien, prenez le temps de digérer.
- Essayez l'anis (graines à croquer ou en infusion), évitez les produits laitiers (acide lactique), privilégiez les légumes, supprimez le café (accélère le transit), évitez le stress...
- Et parlez-en à votre médecin car certains médicaments peuvent prévenir et d'autres favoriser l'acidité.

importantes, alimentation pauvre en fer (végétaliennes), milieu défavorisé. S'il y a anémie en fer, votre médecin pourra vous prescrire des comprimés de fer.

Souvent ce n'est pas nécessaire car l'organisme s'adapte de façon extraordinaire en augmentant l'absorption intestinale du fer de cinq à neuf fois en fin de grossesse.
Les aliments riches en fer sont les viandes rouges, le boudin noir, les abats, les moules, puis les légumes secs et les légumes verts. Associez les végétaux sources de fer, avec de la vitamine C (jus de citron ou persil), pour en augmenter l'assimilation. Attention, évitez le foie de veau, qui est riche en fer mais est aussi trop riche en vitamine A, ce qui est préjudiciable au développement du fœtus (avis AFSSA).

Acide folique (vitamine B9)



L'acide folique intervient dans la fabrication du système nerveux, et ce dès les premiers jours de la grossesse. Les besoins nutritionnels quotidiens sont plus importants qu'avant la grossesse (ANC accru d'un tiers). De plus, des enquêtes récentes montrent qu'un tiers des femmes ont un statut en acide folique trop bas avant la grossesse, un nutriment à « chouchouter » donc.
On trouve l'acide folique en très grande quantité dans les levures, le foie gras et en assez grande quantité dans le roquefort, les châtaignes, les salades vertes, les épinards, les noix et amandes et les huîtres (à consommer cuites). Les légumes verts, les pois chiches, le maïs, le melon, les œufs sont des sources intéressantes même s'ils contiennent moins d'acide folique.

Calcium



Le pourcentage de calcium absorbé, de l'ordre de 33% avant grossesse, atteint 54% au cours du troisième trimestre, soit environ 600 mg/j pour une ingestion quotidienne de 1100 mg, une quantité largement suffisante pour les besoins du fœtus, même en tenant compte de l'accroissement de l'excrétion urinaire. En fait, les besoins d'apport en calcium sont peu augmentés pendant la grossesse (seulement + 11% par rapport aux ANC). Pour ces raisons, il est inutile de recommander aux femmes en bonne santé, enceintes ou allaitantes, d'augmenter leur apport alimentaire en produits riches en calcium.
Les aliments sources de calcium sont : les produits laitiers (fromages, yaourt, petit suisse, lait), les sardines en boîte avec l'arête, puis les amandes, le chou… Mais inutile de vous gaver de produits laitiers, d'autant plus que le calcium gêne l'absorption du fer.

Vitamine D



Le besoin en vitamine D double pendant la grossesse. La vitamine D aide à l'assimilation du calcium. Nous la synthétisons en fait nous-mêmes, sous la peau, grâce à l'effet des rayonnements solaires. Les grossesses qui finissent en hiver peuvent manquer alors de vitamine D, et il est possible que votre médecin vous propose un supplément.

Ballonnements après les repas

- Allongez-vous, prenez le temps de digérer, essayez les tisanes de badiane, menthe, camomille, verveine, tilleul, et les graines « carminatives » : anis, fenouil, cumin, carvi (à croquer, en infusion ou dans la cuisine).
- Mangez des fruits en en-cas, au goûter, plutôt qu'à la fin des repas.

Digestion lourde

- Evitez les aliments frits, « lourds » (voir « ballonnements » aussi)

Crampes

- Buvez, marchez au grand air, privilégiez les aliments sources de magnésium et vitamines B (fruits secs, abats, céréales complètes).

Hypertension

- A surveiller par votre médecin. Les poissons gras peuvent aider.

Soupe de tomates à la menthe

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

500 g de tomates
700 g d'eau
80 g de crème liquide
2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
Une quinzaine de feuilles de menthe fraîche
1 c. à café de gros sel
Poivre

- Introduire dans le bol les tomates, l'huile et l'ail. Mixer **20 sec / vitesse 7**. Ajouter l'eau, le gros sel et le poivre et programmer **15 mn / 100° / vitesse 2**.
- Pendant la cuisson, séparer les feuilles de menthe de leur tige et les passer sous l'eau.
- A la sonnerie, ajouter la crème liquide et les feuilles de menthe. Mixer finement l'ensemble **1 mn / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Utilisez des tomates en boite (entières pelées au jus) hors saison.

L'avis du nutritionniste

La grossesse modifie le corps et son fonctionnement, et quelques petits inconvénients peuvent apparaître. La constipation figure parmi les modifications les plus courantes. Pour éviter ou soulager ce ralentissement du transit, buvez beaucoup et consommez des aliments riches en fibres. Les soupes de légumes associent ces deux recommandations, et cette soupe de tomates ravira vos papilles.

Caviar d'aubergine

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 44 mn

800 g d'aubergines
3 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
Le jus d'1/2 citron
1 c. à café de cumin en poudre
1/2 c. à café de paprika en poudre
1 c. à café de sel

- Introduire l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **3 mn / 100° / vitessse 1**.
- A la sonnerie, ajouter les aubergines coupées en morceaux (avec la peau), les épices et le citron. Régler **40 mn / 100° /** .
- A la fin de la minuterie, mixer **5 sec / vitesse 4** (facultatif).

Conseil Thermomix

Si vous préférez la consistance d'une purée, vous pouvez mixer le caviar d'aubergine en fin de cuisson. Dans le cas contraire, veillez simplement, au moment de la préparation, à couper l'aubergine en morceaux plus petits.
Le caviar sera ensuite servi sur des tartines de pain de campagne grillées, aussi bien qu'en accompagnement. Une tranche de thon poêlée accompagnée de riz, par exemple, se marieront fort bien avec lui.

Caviar d'aubergine >



Crudités d'hiver en barquettes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 sec

125 g environ de céleri rave
125 g environ de betterave crue
1 ou 2 endives (pour les grandes feuilles)
4 c. à soupe d'huile de noix
Noix de muscade râpée
1 c. à café de moutarde
Vinaigre
Quelques brins de persil
Sel

- Découper la betterave et le céleri en gros morceaux, après les avoir épluchés. Laver le persil et détacher les feuilles des tiges. Détacher les plus grosses feuilles d'endives et les laver.
- Introduire dans le bol le céleri, un peu de sel, la moitié de l'huile, un peu de vinaigre, de la muscade et râper l'ensemble **5 sec / vitesse 5**. Réserver.
- Mettre ensuite dans le bol la moutarde, un peu de sel, le reste de l'huile, du vinaigre, le persil et les morceaux de la betterave. Râper **5 sec / vitesse 5**.
- Présenter les crudités dans des barquettes faites d'endives. S'il y a plus de crudités que ne peuvent en contenir les barquettes, les présenter à côté, en faisant de petits tas.

Conseil Thermomix

L'huile de noix s'oxyde vite et devient alors âcre, impropre à la consommation. Ne conservez pas ces crudités pour le lendemain.

L'avis du nutritionniste

Les femmes enceintes sont trop souvent constipées. Pour éviter cela, elles ont besoin de boire de l'eau, de faire de l'exercice et de manger des "fibres", crudités, légumes cuits ou céréales. Ces crudités joliment présentées offriront ce dont vous avez besoin, même en hiver.

Concombre Tzatziki

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 4 sec

1 concombre (environ 500 g)
1 petit suisse
60 g de mascarpone
6 feuilles de menthe
Sel
Poivre

- Introduire dans le bol le concombre pelé et coupé en morceaux, avec tous les autres ingrédients. Mixer **4 sec / vitesse 4**.
- Mettre au frais et servir ensuite rapidement.

Conseil Thermomix

Choisissez des concombres verts foncés, longs et à la peau lisse. Vous pouvez remplacer le petit suisse – au lait de vache – par un yaourt au lait de brebis, pour une saveur plus méditerranéenne.

L'avis du nutritionniste

Les femmes enceintes doivent veiller à ne pas être en carence de calcium ; les produits laitiers en sont une source intéressante. Cette recette vous permet d'en manger autrement qu'en dessert, pour varier les plaisirs.

Tarte brocolis-roquefort

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 32 mn + cuisson au four : 35 mn

Pour la pâte brisée :
200 g de farine
100 g de beurre
60 g d'eau
1 pincée de sel fin

Pour la garniture :
300 g de bouquets de brocolis (un petit chou)
1,5 l d'eau
2 yaourts
3 œufs
50 g de roquefort
50 g de noisettes décortiquées
1 pincée de noix de muscade râpée
1 noix de beurre pour beurrer le plat
Sel
Poivre

- Mettre tous les ingrédients de la pâte brisée dans le bol et régler **1 mn / [pétrin] / [épi]**. Mixer **10 sec / [sens inverse] / vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et sortir la pâte. La rouler en boule et réserver.
- Préchauffez le four à 210° (th. 7).
- Verser l'eau dans le bol et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Laver le brocoli, en prélever les bouquets et les déposer dans le Varoma.
- A la sonnerie, installer le Varoma et cuire **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, étaler la pâte dans un plat préalablement beurré. Précuire la pâte à blanc pendant 10 mn, en position basse dans le four.
- A la fin de la minuterie, disposer les bouquets de brocolis sur la pâte précuite et videz l'eau du bol.
- Introduire les noisettes dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 6**. Ajouter le roquefort, les yaourts, les œufs, le sel, le poivre et la muscade. Mixer **10 sec / vitesse 4**. Vérifier l'assaisonnement et la rectifier si besoin.
- Verser la préparation sur les brocolis et cuire la tarte au four à 210° pendant 35 mn environ, jusqu'à ce que le dessus de la tarte soit doré.

Conseil Thermomix

Les tartes sont délicieuses quand la pâte est bien cuite, croustillante. Pour cela, il est conseillé de précuire la pâte (à blanc) avant de verser une préparation liquide, qui mouillerait la pâte. Vous pouvez poser du papier sulfurisé sur la pâte crue et remplir le plat avec des haricots secs ou des pois chiches ; ainsi, la pâte ne boursouflera pas. Vous enlèverez papier et haricots ensuite, bien sûr. Autre précaution : mettez les tartes en position basse dans le four ; plus près d'une source de chaleur, la pâte cuira mieux.

L'avis du nutritionniste

Cette tarte est un cocktail de vitamine B9 (acide folique). Cette vitamine est indispensable pour la conception et tout au long de la grossesse. Vous la retrouvez dans le roquefort, les brocolis et les noisettes. Un quart de tarte apporte au minimum 1/4 des apports journaliers nécessaires pour la femme enceinte. Pour augmenter encore l'apport, saupoudrez chaque part de levure de bière en flocons (magasins diététiques) et servez avec des feuilles de laitue !

Soufflé de crabe aux fines herbes

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 14 mn + Cuisson au four : 35 à 40 mn

120 g de miettes de crabe en boîte (poids égoutté)
4 œufs
20 g de gruyère râpé
Six brins de ciboulette
1 noisette de beurre pour beurrer le moule
1 pincée de sel

Pour la béchamel :

Le jus d'une boîte de crabe
250 g environ de lait demi écrémé
50 g de beurre
50 g de farine
1 pincée de noix de muscade râpée
Sel
Poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Ouvrir la boîte de crabe et l'égoutter en conservant le jus.
- Commencer par la béchamel : tarer la balance avant de verser le jus de la boîte de crabe égouttée. Compléter avec du lait pour obtenir 300 g de liquide. Ajouter tous les autres ingrédients de la béchamel et régler **8 mn / 90° / vitesse 4**.
- Pendant ce temps, séparer les jaunes des blancs d'œufs et ciseler la ciboulette.
- A la fin de la minuterie, ajouter le crabe, la ciboulette et les jaunes d'œufs. Mixer **10 sec / vitesse 4**. Réserver dans une terrine.
- Introduire les blancs d'œufs et une pincée de sel dans le bol lavé et séché. Mettre le fouet en place et programmer **5 mn / 37° / vitesse 3** en ôtant le gobelet.
- Incorporer délicatement ces blancs en neige à la préparation dans la terrine.
- Versez doucement dans un moule à soufflé préalablement beurré, ou mieux, dans quatre moules individuels. Recouvrir la préparation de gruyère râpé, enfourner et cuire pendant 35 à 40 minutes.
- Servir dès la sortie du four, tant que le soufflé est beau, bien doré et gonflé.

Conseil Thermomix

Choisissez comme moule à soufflé un moule rond à bords verticaux. Le soufflé va augmenter de volume et de hauteur à la cuisson. Pour éviter les débordements, vous pouvez choisir un moule suffisamment grand pour que le futur soufflé avant cuisson arrive aux 2/3 de la hauteur du moule seulement. Ou bien, "chemisez" le moule, c'est à dire glissez un papier sur le pourtour intérieur du moule de telle sorte que la hauteur des bords du moule se trouve ainsi artificiellement augmentée. Le soufflé se trouvera maintenu pendant sa montée et vous retirerez le papier avant présentation aux convives.
Soyez vigilant à ce que la porte du four reste fermée. Tout courant d'air serait fatal au soufflé, comme à toute préparation qui monte grâce à la cuisson des blancs en neige (biscuit de Savoie …).

L'avis du nutritionniste

Le soufflé est une façon fort gastronomique de s'assurer un apport correct en protéines. Pendant la grossesse, vous veillerez à avoir des repas structurés autour d'un plat source de protéines : ici les œufs et le crabe. Les protéines œuvrent pour la construction des cellules du futur bébé et pour de nombreuses réactions vitales.



Velouté d'épinards tiède

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

200 g d'épinards frais
1 avocat bien mûr
400 g d'eau
1 tomate
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de jus de citron
80 g de crème fraîche épaisse
Sel
Poivre

- Introduire tous les ingrédients sauf l'eau et la crème fraîche dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 8**.
- Ajouter l'eau et cuire **20 mn / 80° / vitesse 2**.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et mixer **10 sec / vitesse 4**.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire avant de servir dans des bols ou des assiettes réchauffées, pour garder la soupe à température.

Conseil Thermomix

Choisissez des épinards aux feuilles jeunes et tendres.
Si l'avocat n'était pas tout à fait mûr, vous pouvez accélérer le processus en l'enveloppant dans du papier journal et en mettant un peu de sel à la place du pédoncule.

L'avis du nutritionniste

Cette recette a la particularité de très peu cuire les épinards, ils sont quasi crus. Vous préservez ainsi le maximum de vitamines. Les aliments à peine crus sont bien plus riches nutritionnellement, se digèrent souvent mieux et sont plus rassasiants. Tout ceci est parfait pour les femmes enceintes.

Boudin aux deux pommes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

500 g de boudin noir
500 g de pommes
500 g de pommes de terre
1 c. à café de gros sel
200 g d'eau
Moutarde
Sel fin et gros
Poivre

- Verser l'eau dans le bol.
- Poser les boudins salés et piqués à la fourchette dans le Varoma et mettre ce dernier en place. Régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes et les pommes de terre, et les couper en gros morceaux.
- A la sonnerie, mettre les légumes, les fruits, un peu de gros sel et de poivre dans le bol. Reposer le Varoma sur le bol et régler **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- En fin de cuisson, mixer **5 sec / vitesse 5** et présenter la purée dans un grand plat avec le boudin découpé en quatre parts, posé dessus. Servir avec de la moutarde.

Conseil Thermomix

Choisissez du boudin noir de qualité extra, qui devra être consommé dans les trois jours suivant son achat.

L'avis du nutritionniste

"*Le boudin noir devrait être prescrit à toutes les femmes*" disait un nutritionniste célèbre. C'est en effet une source exceptionnelle de fer, dont la plupart des femmes manque. 100 grammes de boudin noir apportent 22 mg de fer, soit trois fois plus que du coeur de boeuf et sept fois plus qu'un bifteck grillé. Vous y porterez d'autant plus attention pendant la grossesse, que votre besoin en fer est doublé.

Boudin aux deux pommes >



Haddock sur lit de choucroute

Temps de préparation : 15 mn + Attente : 2 h + Thermomix : 30 mn

500 g de haddock
1 l de lait
1,5 l d'eau
500 g de choucroute cuite
500 g de pommes de terre grenaille
1 c. à café de gros sel

- Faire tremper tout d'abord le haddock dans le lait pendant 2 heures pour le dessaler. L'égoutter et l'essorer soigneusement avec du papier absorbant.
- Verser l'eau et le gros sel dans le bol, installer le panier de cuisson et le remplir avec les pommes de terre épluchées. Régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, disposer le Haddock dans le Varoma et répartir la choucroute dans le panier vapeur du Varoma.
- A la sonnerie, mettre le Varoma en place et régler **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Servir chaud aussitôt.

Conseil Thermomix

Choisissez un beau filet de haddock, épais, il n'en sera que plus savoureux. Le haddock est en fait de l'aiglefin fumé. Les filets de haddock sont en général dépourvus d'arêtes, ce qui est bien pratique avec des enfants.

L'avis du nutritionniste

Ce plat complet vous permet de mettre du poisson au menu de façon originale. Plus que toute personne, une femme enceinte se souviendra de cette recommandation de nutritionniste : mangez trois à quatre fois du poisson par semaine.
D'autre part, nous noterons ici l'intérêt particulier de la choucroute : le fer présent dans le chou est rendu particulièrement bio-disponible (jusqu'à 50% est absorbé) grâce au processus de fermentation du chou.

Glace veloutée aux mûres

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn + Attente au congélateur

250 g de mûres congelées au préalable
250 g de crème fraîche épaisse
60 g de miel
1 blanc d'œuf
50 g de pignons de pin

- Introduire dans le bol tous les ingrédients sauf les pignons.
- Mixez l'ensemble **1 mn / vitesse 9**.
- Insérer ensuite le fouet, ajouter les pignons de pin et mixer **30 sec / vitesse 3**.
- Remettre au congélateur quelques heures avant de servir.

Conseil Thermomix

Vous pouvez soit acheter des mûres surgelées en magasin, soit profiter de la saison des mûres (septembre) pour faire votre propre récolte puis les congeler vous-même pour une utilisation ultérieure. Les pignons peuvent également être remplacés par des noisettes concassées.

L'avis du nutritionniste

Ce dessert est source de calcium et d'une large gamme d'autres minéraux ; ainsi que de vitamines, en taux important, car la recette n'implique pas ici de cuisson.



Riz au lait aux fraises

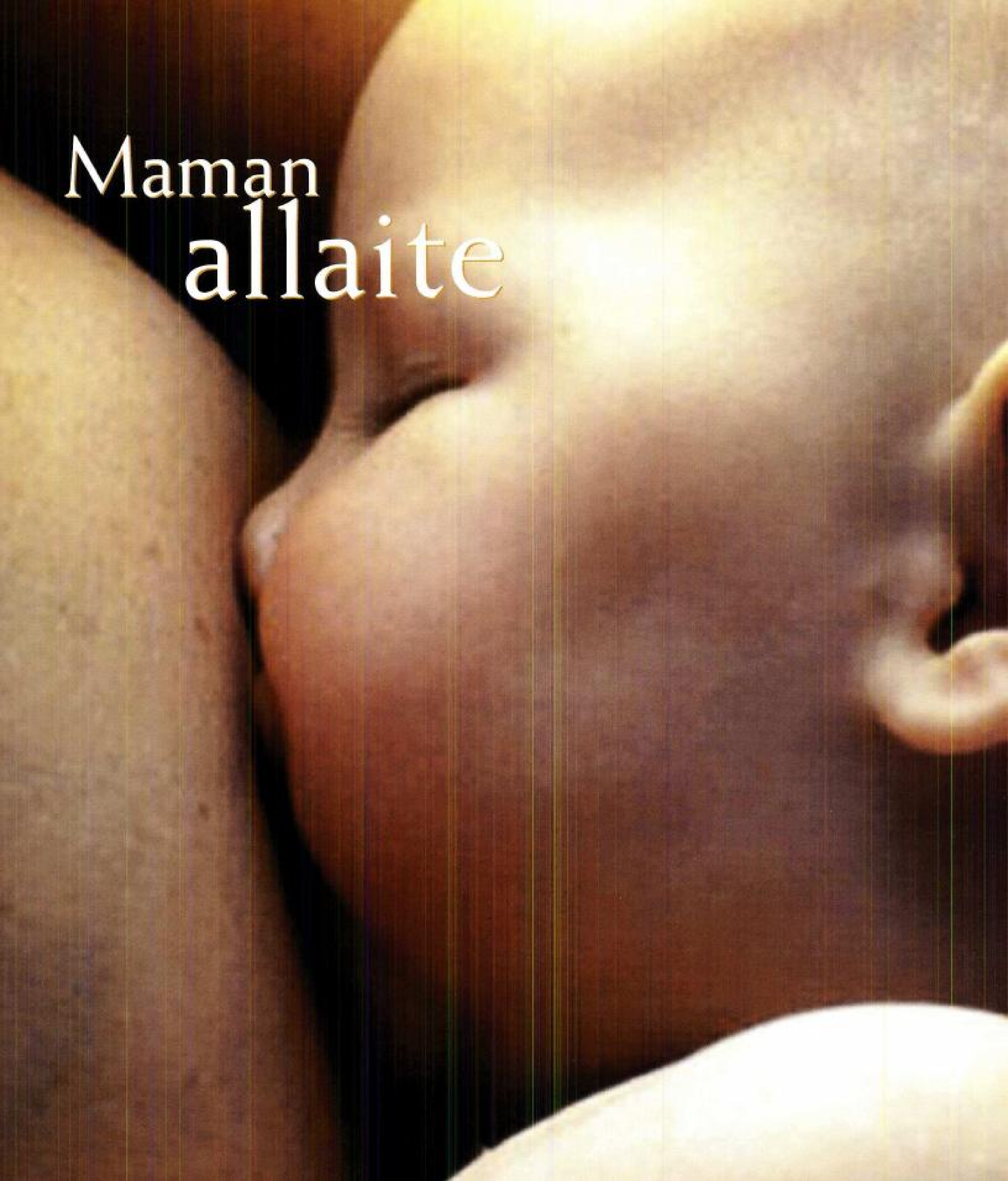
Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 33 mn

140 g de riz rond
700 g de lait
60 g de sucre
200 g de fraises
1/2 c. à café de cannelle en poudre

- Mettre le fouet en place et introduire dans le bol le lait et la cannelle. Régler **8 mn / 90° / vitesse 1**.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le riz et le sucre. Programmer **30 mn / 90° / / vitesse 1**, en ôtant le gobelet du couvercle.
- Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter par l'orifice du couvercle les fraises équeutées et coupées en deux ou en quatre suivant leur taille.
- Servir dans des ramequins individuels et laisser refroidir avant de servir.

L'avis du nutritionniste

Voilà un dessert qui conviendra bien aux femmes enceintes. Un moment de gourmandise, qui rappelle l'enfance. Ce dessert permet de consommer du lait… sans en avoir l'impression (pour celles qui n'aiment pas). Le riz au lait est aussi une source de glucides complexes, qui permettent d'équilibrer la diète. Les glucides devraient constituer 55% des apports énergétiques d'une journée, mais c'est souvent beaucoup moins.


Maman
allaite

Maman allaite

Savez-vous si vous allaiterez ou non ? Le vrai choix est le choix éclairé, c'est-à-dire en connaissant les différences, avantages et inconvénients, après avoir pesé le pour et le contre, selon ses propres critères, sa vie, ses expériences passées, ses envies pour l'avenir.
Le choix vous appartient. Mais il se trouve qu'aujourd'hui en France, trop peu de femmes choisissent d'allaiter, principalement par manque d'information, parce que l'entourage n'encourage pas (tant familial que médical) et parce qu'elles n'ont pas été en contact avec cette façon de nourrir l'enfant (c'est rare donc inconnu, parfois craint). Il y a un consensus international en faveur de l'allaitement : la France l'a recommandé dans son Plan Nationale de Nutrition et Santé (2000), les pays scandinaves sont depuis longtemps des pionniers en Europe, et la plupart des pays dits « en développement » nous apprennent comment faire et montrent que c'est bien simple.

Nous vous présentons ici l'allaitement maternel, vous donnons des informations, pour que cet acte soit moins étrange et puisse devenir un choix. Mais tout ne se joue pas au niveau de l'information, de l'intellect. « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas » (Blaise Pascal). Malgré tous les arguments « objectifs » qui pourraient vous démontrer que le lait maternel est préférable au lait artificiel, vous pourriez ne pas être tentée par l'expérience. Rencontrez tout de même des mamans qui ont allaité avec bonheur.

Composition du lait maternel

Le lait maternel est pour votre enfant le meilleur aliment possible. On dit d'ailleurs que « Il n'y a pas d'aliment parfait... sauf le lait maternel ». Votre lait est adapté à votre enfant ; c'est un aliment complet auquel il n'y a rien à ajouter. Le lait maternel est adapté aux besoins spécifiques du bébé d'Homme ; le lait de vache correspond aux besoins... du veau. Même le lait infantile, issu du lait de vache, mais modifié, est moins adapté aux besoins du bébé, de par les quantités des nutriments mais aussi leur nature.

Comparaisons lait maternel / lait infantile artificiel

Lait maternel		Lait artificiel	
Avantages	Désavantages	Avantages	Désavantages
• Qualité nutritionnelle • Protège l'enfant (système immunitaire) • Régulation des rythmes et quantités adaptées à chaque bébé • Lien mère-enfant • Adaptation de la composition aux besoins du bébé • Gratuit • Facile à transporter, stérile • Aide le corps de la maman	• Disponibilité de la mère en continu • Peut gêner en public • Besoin de repos • Besoin d'être entourée • Boire beaucoup • Pollution selon ce que mange la mère (alcool, cigarettes...)	• Le père peut nourrir • Facile d'utilisation • Connu, admis	• Moins bonne qualité • Coûteux • Encombrant • Allergie au lait de vache • Stérilisation • Quantité et rythme fixés artificiellement, moins adaptés au rythme propre à chaque bébé

Pour celles qui ne veulent ou ne peuvent allaiter, sachez que les laits artificiels (dits aussi « infantiles ») sont aujourd'hui de bien meilleure qualité, et les enfants nourris ainsi grandissent aussi très bien. L'industrie s'approche de plus en plus de la composition du lait de femme, mais sans jamais l'égaler.

Comment préparer un biberon bien digeste ?

Quelques principes sont à bien connaître pour réunir tous les éléments en faveur d'une bonne digestion de bébé. Avant tout il faut utiliser un biberon bien lavé et stérilisé. Lavez-vous les mains avant la préparation du biberon pour éviter que les microbes se glissent dedans.

Mieux vaut tiédir le lait à environ 26°C. Il faut respecter les proportions à raison d'une mesure rase de poudre de lait sur 30 ml d'eau. Laissez ensuite reposer le biberon pendant 5 minutes pour que l'air puisse s'échapper après le mélange).

Lorsque vous donnez le biberon, pensez à ne pas serrer trop fort la vis de la tétine. Si vous serrez trop fort, bébé tète à vide comme si vous buviez une bouteille d'eau sans laisser entrer d'air : le lait ne peut plus venir, le bébé se fatigue, mais une demi-heure plus tard il va réclamer à nouveau. Si vous dévissez trop fort, le biberon fuit.

Tout est dans la recherche d'un équilibre qui vous apporte la satisfaction de voir votre bébé bien téter.

Comment vous préparer à un allaitement réussi

Informez-vous, soyez entourée. Si les premiers jours se passent mal, il y a de forts risques que vous abandonniez l'allaitement. En effet, votre bébé aura faim, il faudra lui donner un biberon, et la lactation ne sera plus sollicitée. Le mécanisme de l'allaitement est subtil et s'auto-entretient grâce à la succion des tétées. Si vous n'allaitez pas en continu, la lactation se « tarit ». Et ne vous fiez pas à certains avis péremptoires : « vous n'avez pas ou pas assez de lait ». Généralement c'est FAUX. Une mère a toujours du lait pour son bébé et ce lait est BON pour lui.

Les premiers temps de l'allaitement

Le premier lait est de couleur, de texture et d'odeur légèrement différentes : Le colostrum, concenté de protéines, protecteur immunitaire. Puis le lait va évoluer en même temps que les besoins de bébé. L'appétit de l'enfant s'affirme dans les 48 heures, et la montée de lait survient en général dans les 72 heures après l'accouchement.

Il est préférable d'être disponible pour bébé jour et nuit les premiers jours. Pour un allaitement réussi, ne donnez pas de biberons de compléments (ni d'autres aliments ou boisson).

Il n'y a pas de règle de fréquence d'allaitement ; chaque bébé et chaque maman sont différents. Les premiers jours, un nourrisson tête environ 8 fois par 24 h (jour et nuit), mais selon l'enfant cela peut être de 6 à 12 fois.

Quelques points clefs pour réussir l'allaitement

- Y croire, ne pas s'inquiéter.
- Se faire entourer, pouvoir contacter quelqu'un en cas de questionnements, de problèmes... (des amies qui ont l'expérience, les permanences téléphoniques de La Leche League (association de soutien à l'allaitement, tél. 01 39 58 45 84).
- Mettre le bébé au sein dès les premières heures (sur votre ventre juste après « l'expulsion » puis gardez votre bébé avec vous, si votre état le permet.
- Durée suffisamment longue (20 mn).
- Boire suffisamment (comptez 2 à 2,5 l d'eau, ou plus selon votre soif).
- Du repos indispensable.
- Une bonne position du bébé (visage parallèle, non plaqué, que le bébé prenne toute l'aréole et pas seulement le téton) pour qu'il tête bien et éviter les vergetures.
- Eviter l'engorgement, y remédier (douches tièdes, tire-lait si vous avez trop de lait).
- Attention à la « pilule » qui perturbe le bon fonctionnement de l'allaitement.
- Des trucs (pour faire venir le lait : infusion de fenouil ; huile de germes de blé : pour éviter les crevasses des seins).
- Utilisez des soutiens-gorge adaptés.

Répondez à ses besoins : c'est l'allaitement à la demande, le «mode d'emploi» est simple.

Faites téter bébé suffisamment longtemps, des deux seins, jusqu'à ce que le bébé soit rassasié. Le « repas » dure au moins 20 mn. La composition évolue au cours de la tétée : aqueuse et sucrée au début, puis protéinée, et à la fin riche en lipides. Si vous ne donnez que le début de tétée, votre bébé ne recevra que l'eau sucrée et peu de graisse, donc il ne sera pas rassasié. Pensez à alterner les seins (changez à chaque fois celui par lequel vous commencez). Si le bébé est né avec un petit poids, il tétera de plus petites quantités mais plus souvent.

Vous pouvez aussi choisir un lait infantile artificiel. Le rythme est fixé, contrairement à l'allaitement, à environ 6 biberons par jour, toutes les 2 h 30 à 3 heures. Donnez le biberon avec tendresse, regardez bébé, ne le laissez pas seul avec son biberon.

Chaque bébé a un rythme naturel de faim, inutile alors de le réveiller pour lui donner à manger parce que « c'est l'heure ».

Une fois l'allaitement installé, que manger ?

Il vous faut surtout beaucoup boire (globalement 3 litres / jour) pour assurer une quantité suffisante de lait. Buvez beaucoup d'eau (au moins 2 litres), et complétez avec des soupes, des laitages, des infusions...

Vous aurez sans doute plus faim. Mangez en quantité suffisante et des aliments variés pour rester en forme et assurer l'alimentation de votre bébé. Sinon, la journée alimentaire d'une femme allaitante est tout à fait semblable à celle d'une personne qui mange varié et équilibré (gardez l'habitude du goûter). Faites une large place aux fruits et légumes, aux céréales, aux sources de protéines (viandes, œufs, poisson, lait, légumineuses).

Le lait est fabriqué « aux dépens » de la maman, car celle-ci est plus solide que le bébé. Priorité au lait de composition constante. Une exception cependant avec les lipides. Le taux de lipides est constant, mais la qualité des lipides du lait maternel semble liée à ceux qu'ingère la maman. Ainsi, si la maman mange des aliments riches en Acides Gras Essentiels, ils se retrouveront dans le lait. Une motivation supplémentaire pour bien manger ! Il est conseillé de manger des poissons gras (saumon, maquereau, sardine,



hareng, morue) pendant l'allaitement, surtout les trois premiers mois. Ces graisses sont de très bonne qualité et participent au développement du système nerveux et du cerveau.

On conseille parfois d'éviter les aliments à goût prononcé (ail, oignon, choux, épices, artichaut, céleri), dont l'arôme peut « parfumer » votre lait. Il ne s'agit pas d'aliments « interdits », mais d'aliments à surveiller. Il serait dommage que votre enfant refuse votre lait pour cette raison ! Ceci dit, chaque enfant est différent : là où certains grimaceront, d'autres adoreront. C'est un début d'éveil sensoriel !

Enfin, le fenouil (graines) aiderait à la lactation, alors que le persil et la sauge l'empêcheraient. Evitez le plus possible les excitants, comme le café ou le thé, l'alcool, la cigarette… Rappelez-vous que ses substances passent dans le lait.



Rillettes de sardines

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix : 15 sec

1 petite boîte de sardines à l'huile
40 g de beurre ramolli
3 échalotes
1 c. à café bombée de moutarde

- Mettre les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et ajouter les sardines égouttées (environ 85 g) avec le beurre ramolli et la moutarde. Mixer **10 sec / vitesse 4**. Réserver au frais.

Conseil Thermomix

Servez ces rillettes de sardine sur des toasts grillés, en apéritif ou en entrée, avec de la laitue.

Salade fraîche de fenouil à l'orange

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 sec

2 bulbes de fenouil
1 grosse orange
Le jus d'1/2 citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
Piment en poudre
2 pincées de sel

- Nettoyer le fenouil : laver et enlever éventuellement la première enveloppe si elle est abîmée et le couper en morceaux (réserver les petites feuilles qui ressemblent à de l'aneth).
- Peler l'orange et conserver une moitié pour en détacher les quartiers. Mixer l'autre moitié dans le bol **10 sec / vitesse 6**.
- Ajouter les morceaux de fenouil et mixer **10 sec / vitesse 4**, en aidant avec la spatule. Racler les parois.
- Ajouter les autres ingrédients et programmer **10 sec / vitesse 1**.
- Décorer le plat avec les quartiers d'orange et les petites feuilles de fenouil. Servir très frais.

Conseil Thermomix

La coriandre aromatisera agréablement ce plat d'inspiration méditerranéenne.
Pour renforcer la note d'orange, conservez les peaux d'orange que vous ferez sécher puis réduire en poudre grâce au Thermomix. Cette poudre d'orange sera la touche finale de salades (aux endives par exemple) et desserts (flan).

L'avis du nutritionniste

L'orange est très riche en vitamine C, mais cette vitamine est très sensible (à l'oxygène, la chaleur...). Préparez la salade au dernier moment.
Le fenouil est l'un des légumes frais le plus riche en potassium ; ce sel minéral contrecarre les effets négatifs du sodium comme l'hypertension artérielle.



Hoummos

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 1 mn

225 g de pois chiches en boîte (poids net)
2 à 3 c. à soupe de purée de sésame (Tahin)
30 g d'huile d'olive
1 gobelet d'eau
2 gousses d'ail
2 c. à café de cumin en poudre
1 pincée de paprika en poudre
Sel
Poivre

- Introduire tous les ingrédients sauf le paprika dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 10**.
- Présenter dans des coupelles et saupoudrer d'un peu de paprika en poudre, pour décorer.

Conseil Thermomix

Le Tahin est une purée de sésame, très utilisée en cuisine orientale (l'Houmos est d'ailleurs une recette libanaise). Vous trouverez ce produit en épicerie orientale ou en magasin diététique.

L'avis du nutritionniste

Les pois chiches sont particulièrement riches en folates, mais aussi sources de magnésium, fer et phosphore. Cette recette est donc toute indiquée pour les femmes allaitantes.

Soupe de carottes au lait de coco

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 41 mn

600 g de carottes
200 g de lait de coco en boîte
500 g d'eau
20 g d'huile d'arachide
2 échalotes
1/2 c. à café de gingembre en poudre
Quelques feuilles de persil
1 pincée de feuilles de thym
1 c. à café de gros sel
Poivre

- Introduire les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le gingembre, et les carottes épluchées et coupées en morceaux. Programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajoutez l'eau, le sel, le poivre, le thym et la moitié du persil préalablement haché. Cuire **35 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter le lait de coco et mixer **1 mn / vitesse 10**.
- Servir avec le reste du persil haché.

Conseil Thermomix

Vous pouvez parfumer cette soupe d'inspiration asiatique, avec une pointe de piment ou un peu de harissa (en pâte). De même, la coriandre peut remplacer le persil.

L'avis du nutritionniste

Voilà une recette de soupe qui vous aidera à consommer beaucoup d'eau pendant l'allaitement. De plus, elle est particulièrement riche en béta-carotène.

Soupe de cucurbitacées au chorizo

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

400 g de courgettes
400 g de potimarron débarrassé de ses graines
1 chorizo doux (environ 200 g)
300 g d'eau
Persil frais
1 c. à café de gros sel
Poivre

- Introduire dans le bol les légumes coupés en morceaux (conserver la peau), l'eau, le sel, le poivre et le chorizo coupé en quatre. Programmer **30 mn / 100° / / .**
- A la sonnerie, retirer le chorizo et mixer **20 sec / vitesse 5**.
- Verser la soupe dans une soupière, ajoutez le chorizo et le persil préalablement haché.

Conseil Thermomix

Choisissez de préférence du chorizo doux qui parfumera la soupe sans trop l'épicer.

L'avis du nutritionniste

Quand vous allaitez, vous avez besoin de beaucoup d'eau pour "produire" tout ce bon lait. Boire beaucoup devient alors indispensable. Outre l'eau plate, les soupes sont une solution bien agréable pour assurer vos trois litres d'eau quotidiens.
De plus, cette soupe est très riche en vitamine A - utile pour la peau et la vision - grâce aux cucurbitacées et au chorizo. Les besoins en vitamine A sont plus importants pendant l'allaitement (950 mg au lieu de 600 mg). Apprenez à privilégier les légumes de couleur orange, riche en vitamine A. La vitamine A passant dans le lait, votre consommation couvrira vos besoins et ceux du bébé.

Haricots coco aux carottes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 45 mn

200 g de haricots "coco" en gousse (poids écossé)
600 g de carottes
2 gousses d'ail
1 gobelet d'eau
1/2 c. à café de cumin en poudre
Sel

- Introduire dans le bol l'ail et les carottes coupés en gros morceaux. Mixer **10 sec / vitesse 5**.
- Ajouter l'eau, les haricots, le sel et le cumin, et cuire **45 mn / 100° / / .**
- La cuisson est à point, quand les haricots sont enrobés d'une sauce de carottes.

Conseil Thermomix

Vous pouvez remplacer les haricots frais par des haricots secs que vous aurez fait tremper dans l'eau la veille, et en prolongeant la cuisson si besoin.

L'avis du nutritionniste

On préfèrera réserver cette recette aux femmes allaitantes. En effet, vous ne devez pas abuser de carottes et autres légumes oranges pendant la grossesse, car ils contiennent beaucoup de vitamine A ou béta-carotène, dont l'excès peut perturber le développement du foetus.

Soupe au pistou

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 1 h 05 mn

200 g de haricots coco en gousse (poids écossés)
150 g de haricots verts frais
150 g de courgettes
2 tomates
60 g de macaronis courts ou de spaghettis coupées en morceaux de 2 à 3 cm.
Quelques feuilles de sauge
1 litre d'eau
1 c. à café de gros sel
Poivre

Pour le pistou :

2 belles gousses d'ail (ou 3 petites)
Quelques branches de basilic frais ou la moitié d'un petit pot de basilic déshydraté
30 g d'huile d'olive
2 petites tomates
Sel
Poivre

- Préparer le pistou. Mettre tous les ingrédients et mixer **20 sec / vitesse 5**. Réserver dans un bol de service.
- Couper les haricots verts en tronçons de 2 à 3 cm. Réserver
- Mettre les courgettes lavées, non épluchées, et coupées en grosses rondelles dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 4**. Réserver avec les haricots.
- Couper les tomates en gros morceaux. Réserver avec les légumes.
- Verser l'eau dans le bol, avec le sel, le poivre et la sauge. Programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter les légumes réservés et les haricots coco frais écossés. Cuire **45 mn / 100° /** / .
- A la fin de la minuterie, ajouter les pâtes et cuire encore **10 mn / 100° /** / .
- Servir la soupe au pistou dans une soupière. Le pistou doit être ajouté à la soupe quand elle n'est plus bouillante – mais encore chaude ! - pour conserver l'arôme du basilic. Chaque convive peut aussi ajouter le pistou directement dans son assiette et saupoudrer de parmesan.

Conseil Thermomix

Si vous ne mangez qu'une partie de la soupe et que vous prévoyez de garder l'autre pour un repas ultérieur, cuisez les pâtes à chaque fois. Sinon, les pâtes réchauffées et recuites perdraient leur tenue.

L'avis du nutritionniste

Cette soupe est en fait un plat complet : protéines végétales équilibrées, c'est à dire légumineuses et céréales (haricot coco et pâtes) et des légumes verts.



Rognons « marchand de vin »

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 13 mn

600 g de rognons d'agneau
1 gobelet de vin rouge
75 g d'échalotes
1 c. à café de farine
Quelques feuilles de romarin
Sel
Poivre

- Introduire les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol avec la spatule et rajouter les rognons coupés en 4, une pincée de sel, le poivre et le romarin. Cuire **8 mn / 100° / ↺ / 🥄**, en ôtant le gobelet.
- A la sonnerie, ajouter le vin et la farine. Programmer **5 mn / 100° / ↺ / 🥄**, toujours sans gobelet.
- Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Demandez à votre boucher de nettoyer les rognons. Il faut enlever la fine peau qui entoure chaque rognon puis ôter les vaisseaux à l'intérieur. Faites appel à cet expert, plus rapide que vous sans doute ! Demandez-lui également des conseils quant à leur rinçage éventuel.

L'avis du nutritionniste

Les rognons, comme la plupart des abats, sont très riches en fer, trois fois plus qu'un bifteck grillé par exemple. Les aliments riches en fer vous feront du bien après l'accouchement.

Sorbet d'oranges aromatique

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 30 + Attente au congélateur

3 oranges
60 g de sucre brun
1 blanc d'œuf
Noix de coco râpée ou cannelle en poudre

- Peler à vif toutes les oranges et les découper en morceaux.
- Mettre le sucre dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 9**.
- Ajouter les morceaux d'orange et mixer **20 sec / vitesse 10**.
- Verser la préparation dans des bacs à glaçons et mettre au congélateur.
- Au moment du service, introduire le contenu des bacs à glaçons dans le bol avec un blanc d'œuf et mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Pour un sorbet plus mousseux, insérer ensuite le fouet dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 3**.
- Présenter dans des coupelles individuelles, décorées d'une pincée de noix de coco râpée ou de poudre de cannelle.

Conseil Thermomix

Cette recette sera encore plus jolie présentée dans des écorces d'oranges évidées. Une cuillerée de rhum s'associera parfaitement à ce sorbet… pour les convives qui n'allaitent pas.

L'avis du nutritionniste

Voilà un dessert délicieux et rafraîchissant. En outre, les oranges conservent la vitamine C, car il n'y a pas de cuisson.

Ma première année



La première année

Les premiers mois de sa vie, le bébé sera nourri exclusivement de lait (maternel, ou un lait spécialement conçu pour les enfants, mais jamais de lait de vache tel quel).

Après quelques mois, apparaîtront des aliments solides. Les avantages de l'alimentation « faite maison », grâce au Thermomix, sont multiples.

- Vous pouvez mener une diversification progressive, au rythme de votre enfant ; c'est-à-dire introduire les nouveaux aliments un par un et faire évoluer les préparations vers des textures de moins en moins mixées.
- Vous avez toute latitude de choisir la qualité - extra - des matières premières. Ce souci de qualité est aussi gage de saveurs.
- Vous aidez au développement du goût de votre enfant, qui est un processus individuel et progressif. La palette de préparations possibles est bien plus variée quand on cuisine soi-même.
- Le jeune enfant est préparé progressivement à intégrer la table familiale. Il n'y a pas de rupture entre une période « petits pots » et une période « à table avec les grands ».
- L'enfant est très souvent sensible au fait que ses parents consacrent un peu de temps à lui préparer un repas. Un peu de votre amour passe aussi via l'alimentation.
- Enfin, le « fait maison » se révèle plus économique. Les quantités utilisées pour l'enfant sont finalement très faibles et elles peuvent être prélevées sur le plat préparé pour les plus grands.

Chaque enfant est différent. Ce guide est cependant là pour vous donner des repères, pour vous aider à avancer l'esprit tranquille lors des premières années d'alimentation de votre bébé. Nous indiquons les tranches d'âge les plus courantes pour décrire les phases successives de l'alimentation. Il va de soi, qu'à l'âge dit vous ne devez pas modifier de force la façon dont mange votre enfant s'il n'est pas encore prêt.

Selon l'enfant, des différences de quelques mois peuvent être observées. De la douceur et beaucoup de patience. Le meilleur guide, c'est vous-même. Développez votre sens de l'observation avec votre enfant. Pour bien nourrir bébé, il faut apprendre à le regarder, à reconnaître ses besoins, à répondre à sa demande, et non à lui imposer à heures ou jours fixes, des rations théoriques qui ne le satisferont peut-être pas.

Le nourrisson fait montre d'une croissance exceptionnelle. La croissance entre la naissance et 1 an est la plus forte « poussée » par unité de temps de la vie (l'adolescence aussi se caractérise par une forte croissance). Le bébé va doubler de poids à 6 mois, et tripler à 1 an. C'est dire l'importance de l'alimentation à cet âge.

Quelques conseils pour la congélation des repas pour bébé

- Congelez des portions individuelles dans des bacs à glaçons. Recouvrez-les. Une fois congelées, conditionnez ces portions individuelles dans des sacs de congélation. Fermez hermétiquement, inscrivez la date et placez-les dans le congélateur.
- Assurez-vous que la nourriture est consommée vite et la plus ancienne en priorité (voir tableau)
- Sortez uniquement le nombre de cubes nécessaire pour le repas de bébé du congélateur et faites le décongeler dans le réfrigérateur.
- Ne recongelez jamais de la nourriture décongelée.
- Les plats congelés, devront être brièvement portés à l'ébullition, puis tiédis avant d'être servis.

Durée maximum de congélation de la nourriture pour bébés

Poisson	3 mois
Abats	1 mois
Viande & volaille	3 mois
Fruits	3 mois
Légumes	3 mois
Soupes	3 mois
Pains & gâteaux	3 mois

Le goût

Oui à la gastronomie pour bébé. Il n'y a pas que vous qui appréciez les bonnes choses. Le goût et l'odorat sont les premiers sens en éveil chez le nourrisson, avant la vue. Le développement de l'enfant passe par la sollicitation de ces sens. Les aliments industriels (laits et petits pots) sont souvent décevants d'un point de vue gustatif. Ils ont toutefois leur place en cas d'imprévu, de voyages, d'invitation à l'extérieur. Mais limitez-les.

La diversité du goût, la mise en place d'une palette de sensations gustatives, passe d'abord via le lait de la maman. Le lait maternel se teinte des arômes de ce que mange la maman. Puis le biberon pourra être aromatisé (jus de légumes). Enfin, l'alimentation solide fera son apparition, tout en conservant du lait, et elle sera de moins en moins mixée. Même en bouche, tous les sens sont sollicités : vue (couleur, texture, agencement dans l'assiette, nouveauté...), odorat, goût (bien sûr), toucher (entre langue, palais et dents, le croustillant ou fondant...), audition (un gratin qui grésille, ou quand la nourriture est mâchée). Plus tôt les parents se préoccupent de développer le goût de leurs enfants, plus tôt il sera facile de leur donner de saines habitudes. Certains auteurs estiment même que tout se joue avant 3 ans.

Ne soyons pas aussi catégorique, mais il est beaucoup plus difficile de faire accepter des aliments nouveaux à un enfant plus âgé, et guette alors le risque d'une alimentation morne et peut-être carencée.

Ceci dit, prenez garde à ne pas reporter sur vos enfants vos propres envies de nouveautés, de découvertes. En matière d'alimentation infantile, ne cherchez pas à faire complexe, à lui faire goûter des plats aux saveurs étranges et épicées. L'enfant se méfie de ce qui est nouveau, les nouveautés doivent être apprivoisées. Les aliments exotiques (pour éviter les allergies aussi), les épices, les associations étranges (salé / sucré) seront réservés pour beaucoup plus tard.

Le bébé n'est pas un adulte en miniature.

Quelques règles d'hygiène indispensables :

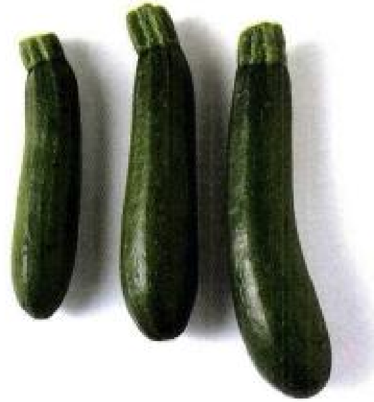
- Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer à préparer le repas de bébé.
- Tous les ustensiles de cuisine (couteaux, bol du Thermomix, panier de cuisson etc.) doivent être parfaitement propres, mais il n'est pas nécessaire de stériliser.
- Utilisez des planches à découper différentes pour la viande crue et les aliments cuits afin d'éviter les éventuelles contaminations.
- Ne gardez jamais les restes du récipient dans lequel vous avez donné à manger à votre enfant, car la salive du bébé aura contaminé la nourriture.

Les allergies alimentaires

Vous en avez sans doute entendu parler. Vous vous posez des questions. Sachez toutefois que la plupart des enfants ne sont pas concernés (moins de 10% des enfants). Il est bon de connaître les grands principes de prévention des phénomènes d'allergie.

Le principe clef est de ne pas introduire trop tôt d'aliments autres que le lait, et de respecter un certain calendrier d'introduction, pour ne pas introduire trop tôt certains aliments bien précis, qui pourraient « déclencher » des allergies.

Par précaution, on identifie les enfants à risque quand l'un des parents ou des frères et sœurs ont déjà montré des signes d'allergies. Pour ces enfants, l'allaitement exclusif sera le plus long possible et les aliments solides introduits plus tard, surtout ceux à risque d'allergie.



- Introduire les aliments autres que le lait après 4 mois (ou mieux après 6 mois)
- Retarder à 1 an ou plus l'introduction des aliments potentiellement allergènes (le conseil de votre pédiatre est indispensable) : blancs d'œuf, crustacés, les poissons parfois, arachide, soja, lupin, fruits exotiques, lait de vache, noix et fruits secs, graines de sésame, les fruits rouges, le blé (gluten) …
- Introduire les aliments un par un, éviter les mélanges. Cela permet d'identifier l'aliment qui provoquerait une réaction, et de le mettre de côté.
- Préférer les aliments préparés par vous, à partir de produits de bonne qualité. Thermomix vous y aide.

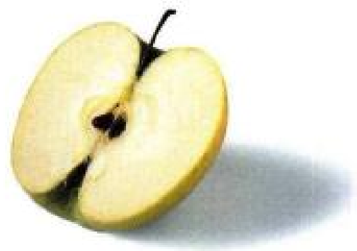
Ceci dit, l'allergie est un phénomène multicausal, il n'y a pas que l'alimentation en cause, mais aussi l'environnement.

Quelques conseils en cas de :

- **Selles trop molles** : arrêtez temporairement les fruits, augmentez les carottes, les bananes, le riz.
- **Constipation** : augmentez les légumes verts, préparez des biberons de lait à l'eau d'Hépar, faites-le boire, massez le ventre.
- **Coliques** : essayez de supprimer les féculents, les céréales.

Le calendrier d'introduction jusqu'à 6 mois

- Allaitement ou lait infantile exclusif : jusqu'à 6 mois, les besoins nutritionnels du nourrisson sont entièrement couverts par le lait. Proposez un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 4 mois minimum (6 mois si possible).
- L'introduction des autres aliments entre 4 et 6 mois : si vous donnez du lait infantile industriel à votre enfant, un nouveau lait vous sera proposé vers 5 mois. On recommande de donner 600 ml de lait de suite par jour à l'enfant, sur 3 repas.



L'alimentation de 4 à 6 mois

Lait maternel ou « de suite »	• Exclusif ou 3 des 5 repas (600 ml)
Légumes	• Bouillon (jus de cuisson) • Soupe mixée très fine (quelques cuillerées) • Courgette, carotte, pomme de terre, épinards, salade
Fruits	• Jus rallongé d'eau • Compote cuite (sans sucre) • Pomme, poire, pêche, raisin (bien mûrs et tendres)
Farine	• Pas avant 3 mois, sans gluten avant 5 mois et ne pas en abuser

En vert ce qui est nouveau

Si vous continuez d'allaiter, sachez que votre lait convient toujours, que la composition s'est adaptée à l'âge du bébé.

Les farines sont parfois proposées au jeune enfant. Elles sont à base de céréales ou de tubercules. Il ne faut pas en donner avant 3 mois et entre 3 et 5 mois elles doivent être sans gluten (donc sans trace de blé).

Dès 4 mois, pour habituer en douceur aux futurs aliments solides, des touches d'aliments peuvent être introduites. Tous les enfants n'en ont pas besoin. Vous pouvez tout à fait attende 6 mois avant d'introduire des aliments, surtout si vous allaitez.

Vous commencez ainsi à vous habituer à cette alimentation et à sa préparation. Les conseils suivants seront valables pour la suite.

- Choisissez des produits de qualité, frais (légumes de moins de 3 jours), de saison.
- Cuisinez-les à la vapeur, à l'eau (en soupe), éventuellement sautés dans une cuillerée d'huile, mais ni frits ni grillés.
- Ne salez ni ne sucrez excessivement (ce sera sans doute fade à votre goût).
- Préparez de plus grandes quantités que pour un seul repas d'enfant, gardez une portion au réfrigérateur (3 jours maximum) et congelez le reste en portions prêtes à l'emploi.

De 6 à 9 mois : la diversification

C'est vraiment la diversification qui commence. On gardera 2 repas lactés sur 5, environ 1/2 litre de lait « de suite » ou maternel. Cette tranche d'âge va expérimenter une alimentation très changeante. Le maître mot est « progressif ».

On élargira la palette des aliments déjà présentés pour la tranche d'âge de 4 à 6 mois. Les aliments sources de protéines (poisson, jaune d'œuf, viande) peuvent être introduits. Des biscuits et des produits laitiers sont souvent proposés aussi. Comme chez l'adulte, le repas du soir sera plus léger, les viandes et poissons réservés au déjeuner.

L'alimentation de 6 à 9 mois

Lait maternel ou « de suite »	2 repas (500 ml)
Légumes	• Soupe, purée (60 g) Courgette, carotte, pomme de terre, épinards, salade, poireaux
Fruits	• Jus rallongé d'eau • Compote cuite (sans sucre) Pomme, poire, pêche, raisin, banane
Farine et céréales	• Bouillie, riz, biscuits
Viande	• Viande blanche (plutôt que rouge), dinde, poulet, veau, jambon cuit maigre 20 g à 6/7 mois, au déjeuner
Poisson	• Filet de lieu, cabillaud, colin, limande… (poisson maigre, poché ou à la vapeur) 20 g au déjeuner
Œufs	• Jaune extra frais, dans la purée, la soupe (pas de blanc avant 9 mois). Un jaune d'œuf par semaine.
Produits laitiers	• Yaourts, fromage blanc, petits suisses (30% matière grasse, natures faits à partir de lait infantile)
Graisses	• Beurre
Boissons	• Eau (faiblement minéralisée), jus de fruits ou légumes dilués

En vert ce qui est nouveau

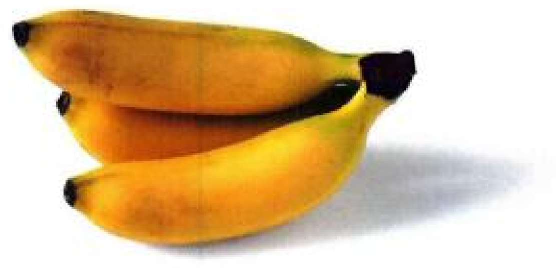
Vous pouvez faire évoluer les textures avec l'âge : dans un premier temps, mixez très fin à vitesse 10, puis adaptez une vitesse plus lente, un peu avant un an. Ce n'est qu'ensuite que vous pourrez laisser des petits morceaux. L'évolution de la texture va de paire avec l'introduction de la petite cuillère. Vers 6 ou 8 mois les premières dents font leur apparition. Pour certains, l'apparition des dents serait d'ailleurs le signal physiologique que le moment est venu de diversifier l'alimentation.

La mastication est le résultat d'un long apprentissage. Ceci dit, le passage vers une alimentation moins mixée ne doit pas être oublié (vers 7-8 mois), car sinon l'enfant risque de s'installer dans l'habitude du « tout lisse », de refuser les morceaux, même à un âge avancé. C'est le syndrome du « mixeur » qui touchent les enfants nourris trop longtemps au petit pot ou au mixé très fin.

Pour détecter une non-acceptation d'un aliment, observez aussi les selles de l'enfant (aspect, fréquence) et d'autres signes qui pourraient annoncer une petite réaction allergique (peau, sphère ORL ...).

Il peut arriver aussi que l'enfant refuse un aliment. Ne le forcez pas, mais reproposez-le après 3 ou 4 jours, plusieurs fois de suite s'il le faut. On dit qu'il faut 4 présentations avant que l'enfant accepte un aliment nouveau. Patience et ne désespérez pas.

Les nutritionnistes recommandent d'introduire les nouveaux aliments un par un, à un rythme hebdomadaire. L'objectif est multiple. Ainsi, l'enfant s'habitue bien à un goût, l'associe à une odeur, une texture, un aspect, une saveur. Ensuite, cela permet d'identifier si un aliment ne convient pas – encore – à l'enfant et de le retirer provisoirement.



De 9 mois à 1 an

L'alimentation de cette période est assez proche de la précédente.

Quelques nouveaux aliments sont introduits, qui n'étaient pas encore bien digestes auparavant, les quantités sont augmentées petit à petit.

La journée est toujours composée de 4 à 5 repas dont 2 lactés.

Essayez de moins mixer, d'offrir des petits pots «maison» avec morceaux (vitesse 6/7)… Vous pouvez aussi présenter les aliments non mélangés (viande/poisson et légumes)

L'alimentation de 9 mois à 1 an

Lait maternel ou « de suite »	2 repas (500 ml)
Légumes	• Soupe, purée (60 g) Courgette, carotte, pomme de terre, épinards, salade, poireaux
Fruits	• Jus rallongé d'eau • Compote cuite (sans sucre) Pomme, poire, pêche, raisin, banane, agrumes
Farine et céréales	• Bouillie, riz, biscuits, semoule, pâtes, pain (croûte sans mie)
Viande	• Viande blanche (plutôt que rouge), dinde, poulet, veau, jambon cuit maigre 25 à 30 g vers 1 an, au déjeuner
Poisson	• Filet de lieu, cabillaud, colin, limande… (poisson maigre, poché ou à la vapeur) Sardines en boîte nature, autres poissons plus gras (saumon, maquereau…) 25 à 30 g vers 1 an au déjeuner
Œufs	• Œuf entier (cuit à l'eau : mollet, dur, poché) au déjeuner.
Produits laitiers	• Yaourts, fromage blanc, petits suisses (30% matière grasse, natures), fromages à pâte dure ou fermentée (sans croûte)
Graisses	• Beurre, huile (olive, tournesol)
Boissons	• Eau (faiblement minéralisée), jus de fruits ou légumes dilués, laits végétaux (amande, soja, châtaigne…).

En vert ce qui est nouveau

Légende recettes

À partir de 4 mois > à partir de quelle âge ?



> bébé déshydraté



> bébé constipé

À partir de 4 mois

Purée de carottes pure pour le biberon

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 13 mn

Pour 400 g de purée liquide :
300 g de carottes épluchées
250 g d'eau minérale

- Mettre dans le bol les carottes coupées en gros morceaux et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Ajouter l'eau et programmer **12 mn / 100° /** .
- A la fin de la minuterie, mixer **20 sec / vitesse 10**.
- Racler le dessous du couvercle et les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau **20 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Au cas où la purée serait trop épaisse pour passer la barrière de la tétine du biberon, vous pouvez la diluer légèrement à l'eau.

À partir de 4 mois

Ma première compote de pommes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 7 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :
400 g de pommes
1/2 gobelet d'eau minérale
1/2 c. à café de jus de citron

Pour 750 g (six petits pots) :
1,2 kg de pommes
1 gobelet d'eau minérale
1/2 c. à soupe de jus de citron

- Introduire les pommes épluchées et sans trognon dans le bol avec l'eau et le jus de citron. Programmer : **6 mn / 100° / vitesse 4** pour la version 250 g, ou **10 mn / 100° / vitesse 4** pour la version 750 g.
- A la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 9** pour une compote parfaitement onctueuse.
- Servir à température ambiante.

Conseil Thermomix

Ne conservez la peau des pommes que dans la mesure où vous avez des pommes non traitées. Dans le cas contraire, prenez soin de les éplucher.
Le jus de citron évite l'oxydation des pommes (teinte marron), mais le citron reste optionnel si votre enfant n'aime pas le goût. Pour limiter l'oxydation, il faut également cuire les pommes juste après les avoir pelées, sans les laisser à l'air.

À partir de 4 mois



Jus de carottes tout frais

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Pour 150 à 200 g de jus :
500 g de carottes jeunes
1 gobelet d'eau minérale

- Introduire les carottes épluchées et coupées en morceaux dans le bol, avec l'eau. Mixer **1 mn / vitesse 10**, en aidant avant la spatule.
- Récupérer le jus en filtrant le contenu du bol avec le panier de cuisson (presser fortement la pulpe de carotte avec la spatule pour en extraire tout le jus).

Conseil Thermomix

Ce jus est tout adapté en cas de diarrhée. Veillez à choisir des carottes jeunes, le plus juteuses possible, vous obtiendrez ainsi entre 150 et 200 g de jus de carotte.
Pensez à conserver la pulpe de ces carottes pour confectionner une soupe ou une purée.



À partir de 6 mois

Compote de pruneaux

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix : 5 mn

100 g de pruneaux dénoyautés
60 g d'eau minérale

- Mettre l'eau et les pruneaux dans le bol, et régler **5 mn / 100° / vitesse 4**.
- A la fin de la minuterie, racler les parois du bol et le dessous du couvercle avec la spatule et mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Laisser refroidir avant de servir.

Conseil Thermomix

Il se peut que vous ayez la quantité d'eau à moduler en fonction de la teneur en humidité de vos pruneaux.

À partir de 6 mois

Purée de courgettes

Temps de préparation : 4 mn + Thermomix : 11 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :
200 g de courgettes
80 g de pommes de terre épluchées
100 g d'eau minérale
1 noisette de beurre doux

- Mettre les courgettes lavées et coupées en gros morceaux (sans les éplucher si elles sont non traitées) dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter les pommes de terre coupées en petits morceaux et l'eau. Programmer **10 mn / 100° /** .
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Sur le même modèle, vous pouvez préparer des purées de carottes, haricots verts, épinards, avec la moitié de pommes de terre. Vous pouvez aussi jouer sur la consistance, en ajoutant plus ou moins d'eau. Petit à petit, vous transformerez ainsi les purées en un plat plus consistant qui se mange à la cuillère.

À partir de 9 mois

Bouillie d'avoine normande

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn

40 g de flocons d'avoine
200 g de lait infantile
1 petite pomme

- Mixer les flocons d'avoine **10 sec / vitesse 10**, afin d'obtenir une farine.
- Ajouter le lait et programmer **4 mn / 90° / vitesse 4**.
- Pendant ce temps, laver la pomme, la couper en quatre et ôter le trognon (l'éplucher uniquement si elle a été traitée).
- A la sonnerie, ajouter les quartiers de pomme par l'orifice du couvercle et mixez **5 sec / vitesse 8**.
- Servir tiède.

Conseil Thermomix

Vous pouvez tout autant utiliser une pomme cuite, une pêche, une poire ou une banane pour confectionner cette bouillie fruitée.

À partir de 9 mois

Crème de tapioca aux haricots verts

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 19 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
280 g de haricots verts extra-fins
20 g de tapioca
200 g d'eau minérale
1 c. à café de crème fraîche

- Laver les haricots, les équeuter et les effiler si besoin. Les mettre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et le tapioca, et régler **18 mn / 100° /** .
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

La consistance de cette purée est prévue pour la servir à votre enfant dans une assiette. Pour la rendre plus liquide pour la servir au biberon, il suffit de rajouter un peu d'eau avant le mixage final.
Il est également possible d'ajouter deux ou trois mesures de lait en poudre infantile, selon l'avis du pédiatre et suivant la quantité de lait déjà prise par le bébé dans la journée.

À partir de 9 mois

Délice de lotte aux courgettes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :
180 g de courgettes
50 g de lotte
60 g de pommes de terre épluchées
130 g d'eau minérale
1 noisette de beurre doux
1 c. à café de persil frais

Pour 750 g (six petits pots) :
500 g de courgettes
150 g de lotte
180 g de pommes de terre épluchées
200 g d'eau minérale
10 g de beurre doux
1 c. à coupe de persil frais haché

- Introduire les courgettes lavées et coupées en gros morceaux (inutile d'éplucher si elles n'ont pas été traitées) dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5** (aider avec la spatule pour la version 750 g).
- Ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux, et programmer **10 mn** pour la version 250 g ou **12 mn** pour la version 750 g **/ 100° /** .
- A la fin de la minuterie, ajouter le poisson coupé en morceaux à travers l'orifice du couvercle et programmer **4 mn / 100° /** .
- A la sonnerie, ajouter le beurre et le persil et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

D'autres combinaisons de poissons / légumes verts sont possibles : sole, colin, fenouil, épinards... et d'autres encore. Dans tous les cas, ne présentez pas d'aliments nouveaux à un rythme trop soutenu : un par semaine est suffisant les premiers temps.

À partir de 9 mois

Bouillie toute rouge

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
300 g de tomates
60 g de riz blanc
200 g d'eau minérale
1 noisette de beurre doux

- Laver les tomates et ôter le pédoncule. Les mettre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et le riz, et programmer **20 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **15 sec / vitesse 10**. Racler les parois du bol et le dessous du couvercle avec la spatule et mixer à nouveau **15 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Le riz, très digeste pour le jeune enfant, remplace ici les habituelles pommes de terre. Vous pouvez aussi décliner cette bouillie en changeant de légume.

À partir de 9 mois

Dinde et ses petites carottes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
200 g de carottes épluchées
90 g de pommes de terre épluchées
80 g d'escalope de dinde
150 g d'eau minérale
1 noisette de beurre doux

Pour 750 g (six petits pots) :
400 g de carottes épluchées
180 g de pommes de terre épluchées
160 g d'escalope de dinde
250 g d'eau minérale
10 g de beurre doux

- Introduire les carottes coupées en gros morceaux dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux. Programmer **12 mn** pour la version 250 g ou **14 mn** pour la version 750 g **/ 100° / ⟲**.
- A la fin de la minuterie, mettre la viande coupée en morceaux à travers l'orifice du couvercle, et programmer **4 mn / 100° / ⟲**.
- A la sonnerie, ajouter le beurre, et mixer **1 mn / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

La dinde est l'une des premières viandes que pourra manger votre enfant. Elle s'agrémente bien des autres légumes du premier âge : courgettes, haricots verts, épinards ...

À partir de 9 mois

Petit bœuf et ses carottes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
80 g de bœuf (partie maigre)
180 g de carottes épluchées
70 g de pommes de terre épluchées
200 g d'eau minérale
1 noisette de beurre doux

- Mettre les carottes coupées en morceaux dans le bol, et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux, et programmer **12 mn / 100° / ⟲**.
- A la sonnerie, ajouter la viande coupée en petits morceaux par l'orifice du couvercle et régler **4 mn / 100° / ⟲**.
- A la fin de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Choisissez bien une partie de viande de bœuf qui soit maigre et de première qualité (du filet par exemple). D'autres parties du bœuf sont trop grasses et pas encore bien digestes pour un jeune enfant.

Petit bœuf et ses carottes >



À partir de 9 mois

Purée de colin

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :
50 g de colin
180 g de pommes de terre épluchées
150 g d'eau minérale
1 jaune d'œuf

Pour 750 g (six petits pots) :
150 g de colin
550 g de pommes de terre épluchées
250 g d'eau minérale
3 jaunes d'œuf

- Mettre l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux dans le bol. Régler **12 mn** pour la version 250 g ou **15 mn** pour la version 750 g **/ 100° /** .
- A la sonnerie, ajouter le poisson préalablement coupé en morceaux par l'orifice du couvercle et programmer **4 mn / 100° /** .
- A la fin de la minuterie, ajouter les jaunes d'œuf et mixer **30 sec / vitesse 6**.

Conseil Thermomix

Le jaune d'œuf est introduit à partir de 6 mois (le blanc le sera plus tard). Il permet ici d'apporter une onctuosité à la purée, un peu comme le ferait du beurre... mais avec plus de vitamines.

À partir de 6 mois

Duo pommes pruneaux

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 9 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
300 g de pommes non traitées
50 g de pruneaux dénoyautés
50 g d'eau

- Couper les pommes en quatre sans les éplucher (sauf si elles ont été traitées), et les mettre dans le bol avec les autres ingrédients. Programmer **8 mn / 100° / vitesse 4**.
- Racler le dessous du couvercle et les parois du bol avec la spatule et mixer **20 sec / vitesse 8**.
- Laisser refroidir avant de servir.

À partir de 4 mois

Jus de raisin

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 sec

Pour 300 g de jus :
500 g de raisin bio (non traité)
1/2 gobelet d'eau minérale
1/2 c. à café de jus de citron

- Laver et égrener le raisin. Mettre les grains avec tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec / / vitesse 5**.
- Récupérer le jus en filtrant avec le panier de cuisson (presser la pulpe avec la spatule pour bien extraire le jus).



Àpartir de 9 mois

Jambon cuit au vert

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
80 g de jambon cuit (poids découenné)
180 g de bouquets de brocolis
40 g de petites pâtes
300 g d'eau
1 noisette de beurre doux

- Laver les brocolis ; détacher 180 g de bouquets et les mettre dans le bol. Mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pâtes et régler **13 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter le beurre et le jambon et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Outre les légumes que votre enfant connaît déjà et apprécie, essayez les salsifis (au goût assez neutre), et remplacez le jambon cuit par un petit morceau de poulet cuit (issu du repas des adultes par exemple).

Àpartir de 9 mois

Lait de banane

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix : 3 mn

100 g de banane bien mûre (tigrée)
150 g de lait

- Introduire les ingrédients dans le bol et régler **3 mn / 50° / vitesse 4**.
- A la sonnerie, mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Plus votre enfant sera âgé, moins vous aurez besoin de mixer cette préparation. Il aimera mâcher les morceaux de banane qui sont tendres.

Àpartir de 12 mois

Mouton à l'artichaut

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 7 mn

40 g de viande de mouton (la plus maigre possible)
220 g de fonds d'artichaut (frais, surgelés ou en conserve)
1 noisette de beurre
100 g d'eau

- Couper la viande en petits morceaux. Les mettre dans le bol avec tous les ingrédients et programmer **6 mn / 100° / vitesse 3**.
- A la sonnerie, racler les parois du bol avec la spatule et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Pour cette recette, vous pouvez bien sûr utiliser des artichauts frais, cuits au préalable, en prélevant 220 g de chair (des extrémités des feuilles ou du fond).
Mouton et artichaut se marient très bien, et donnent un plat d'inspiration méditerranéenne. Pour les convives plus âgés, vous pouvez ajouter des épices comme le cumin ou le Ras-el-hanout.
Le mouton est une viande grasse (surtout des acides gras saturés) qui n'est introduite qu'après l'âge d'un an.

Bébé grandit



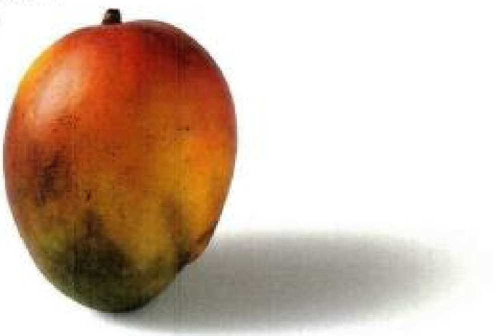
Bébé grandit

Continuez à donner 1/2 litre de lait « de suite » ou du lait de croissance. Le principal avantage de ce lait par rapport à du lait de vache standard, est qu'il est enrichi en fer et en Acides Gras Essentiels, dont l'enfant a encore grand besoin, mais en quantité encore insuffisante dans son alimentation.

Vous pouvez maintenant introduire les aliments à risque d'allergie : graines, fruits exotiques. Pour certains enfants, vous aurez même attendu 1 an avant d'introduire les agrumes, les fruits rouges, l'œuf entier…

Une erreur fréquente pour les enfants de cet âge est de leur donner la même nourriture que les parents ou les frères et sœurs plus âgés.

C'est vrai que votre petit enfant a fait beaucoup de progrès, mais il n'est pas encore prêt à tout. A cet âge, l'enfant fait des expériences, expérimente sa force, à attraper... et à jeter. Entre 1 an 1/2 et 2 ans, il peut aussi refuser. Cela passera, si vous ne vous braquez pas.



L'alimentation d'un an à 3 ans

Lait maternel ou « de suite »	• 2 repas (500 ml)
Légumes	• Soupe, purée (60 g) Courgette, carotte, pomme de terre, épinards, salade, poireaux, choux…
Légumes secs (18 mois)	• Lentilles, pois (faire tremper la nuit précédente dans l'eau peu calcaire puis jeter l'eau de trempage)
Fruits	• Jus rallongé d'eau • Compote cuite (sans sucre) Pomme, poire, pêche, banane, agrumes, prunes, fruits exotiques…
Farine et céréales	• Bouillie, riz, biscuits, semoule, pâtes, pain (mie et croûte)
Viande	• Viande blanche, dinde, poulet, veau, jambon cuit maigre Viande plus grasse : bœuf, mouton, canard, charcuterie 50 g au déjeuner
Poisson	• Filet de lieu, cabillaud, colin, limande… (poisson maigre, poché ou à la vapeur) Sardines en boîte nature, autres poissons plus gras (saumon, maquereau…) 50 g au déjeuner
Œufs	• Œuf entier (cuit à l'eau : mollet, coque, poché), omelette (15 mois). Au déjeuner.
Produits laitiers	• Yaourts, fromage blanc, petits suisses (30% matière grasse, natures), fromages à pâte dure ou fermentée (sans croûte)
Graisses	• Beurre, huile (olive, tournesol)
Boissons	• Eau (faiblement minéralisée), jus de fruits ou légumes dilués, lait végétaux (amande, soja, châtaigne…).

En rose ce qui est nouveau



Purée de poireau

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :

230 g de blancs de poireaux
110 g de pommes de terre épluchées
210 g d'eau
1 noisette de beurre doux

Conseil Thermomix

Autres idées de nouvelles purées : au chou-fleur, au céleri. Ces légumes ne sont pas introduits trop tôt, car leur goût parfois fort, peut incommoder l'enfant. N'insistez pas si tel était le cas, et représentez-lui plus tard.

- Eplucher les pommes de terre, les laver et les couper en petits morceaux.
- Nettoyez le poireau en le fendant avec un couteau dans le sens de la longueur, afin de bien enlever la terre sous l'eau courante. Le découper en tronçons.
- Mettre les tronçons de poireau dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les morceaux de pommes de terre, et régler **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la fin de la cuisson, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Purée rose à la limande

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :

150 g de carottes épluchées
50 g de pommes de terre épluchées
50 g de filet de limande
180 g d'eau
1 noisette de beurre doux
1 filet de jus de citron

Pour 750 g (six petits pots) :

450 g de carottes épluchées
150 g de pommes de terre épluchées
150 g de filet de limande
280 g d'eau
1 noix de beurre doux
1 filet de jus de citron

Conseil Thermomix

La vitesse finale de mixage est fonction de votre enfant. S'il avait encore du mal à accepter les morceaux, mixez plus finement (vitesse 8).

- Mettre les carottes coupées en gros morceaux dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux, et programmer **12 mn** pour la version 250 g ou **14 mn** pour la version 750 g **/ 100° /** .
- A la sonnerie, ajouter le poisson coupé en morceaux par l'orifice du couvercle et cuire **4 mn / 100° /** .
- A la fin de la minuterie, ajouter le beurre et le jus de citron, et mixer **30 sec / vitesse 6**.



Jambon aux asperges

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 21 mn

150 g d'asperges fines
60 g de pommes de terre épluchées
40 g de jambon cuit découenné
300 g d'eau
1 noisette de beurre doux

- Laver les asperges, les éplucher si nécessaire, et les couper en tronçons. Couper les pommes de terre en petits morceaux.
- Verser l'eau dans le bol et mettre le panier en place.
- Mettre les asperges et les pommes de terre dans le panier, et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter le jambon coupé en morceaux par l'orifice du bol et programmer **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, retirer le panier et vider l'eau du bol en réservant 1 gobelet de jus de cuisson.
- Mettre le contenu du panier dans le bol avec le jus de cuisson réservé et le beurre, et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Ne lésinez pas sur la qualité du jambon cuit. Sous cette appellation se trouvent des produits très différents (saveur, colorants, polyphosphates ...).

Etuvée de sole au fenouil

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
150 g de bulbe de fenouil
70 g de pommes de terre épluchées
80 g de filet de sole
180 g d'eau
Huile d'olive première pression à froid

- Introduire le fenouil coupé en morceaux dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux et programmer **10 mn / 100° / ↺**.
- A la sonnerie, ajouter le poisson coupé en morceaux et mixer **20 sec / vitesse 6**.
- Régler ensuite **6 mn / 90° / ↺**.
- Servir chaud en ajoutant un filet d'huile d'olive dans l'assiette.

Conseil Thermomix

Pour un résultat plus ou moins compact selon le goût de votre enfant, jouez sur la quantité d'eau. De même, pour une formule plus épaisse, et si votre enfant est en âge de manger des morceaux, vous pouvez, en même temps que le poisson, ajouter 20 g de cheveux d'ange.

Purée de veau toute douce

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :
50 g de veau
150 g de patates douces épluchées
200 g d'eau
1 noisette de beurre doux

Pour 750 g (six petits pots) :
150 g de veau
450 g de patates douces épluchées
350 g d'eau
1 noix de beurre doux

- Mettre l'eau et les patates douces coupées en petits morceaux dans le bol. Régler : **10 mn** pour la version 250 g, ou **12 mn** pour la version 750 g **/ 100° /** ↺.
- A la sonnerie, ajouter la viande coupée en petits morceaux dans le bol, par l'orifice du couvercle, et programmer **5 mn / 100° /** ↺.
- A la fin de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Découvrez la patate douce, tubercule venue du soleil, de couleur rose. Les enfants l'adorent, pour sa saveur douce. Avec les viandes blanches, elle remplacera avantageusement les pommes de terre.

Petit mijoté de bœuf à la courgette

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
200 g de courgettes non traitées
70 g de pommes de terre
80 g de filet de bœuf maigre
150 g d'eau
1 noisette de beurre doux

- Mettre les courgettes lavées et coupées en gros morceaux (sans les éplucher) dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et les pommes de terre coupées en petits morceaux. Programmer **12 mn / 100° /** ↺.
- A la sonnerie, ajouter la viande coupée en petits morceaux et régler **4 mn / 100° /** ↺.
- A la fin de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Conseil Thermomix

Vous pouvez tenter une variante inspirée de l'Allemagne : le bœuf à la betterave. Votre enfant appréciera sans doute la couleur.

Crème de carottes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
150 g de carottes épluchées
300 g de lait
2 cuillerées à soupe de maïzena

- Introduire dans le bol les carottes coupées en gros tronçons. Mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter les autres ingrédients et régler **13 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 10** pour bien lisser la crème de carottes.

Conseil Thermomix

Si votre enfant connaît déjà bien le goût de la carotte, vous pouvez agrémenter cette "crème de carottes" de persil ou cerfeuil haché.

Purée de maïs et bouquets de brocolis

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 19 mn

Pour deux repas :
50 g de bacon en tranches fines
300 g de maïs en boîte (poids égoutté)
150 g de bouquets de brocolis
800 g d'eau

- Disposer les petits bouquets de brocolis lavés dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **18 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, vider l'eau du bol. Mettre dans le bol le maïs et la viande. Programmer **5 mn / 80° / vitesse 4**, en remettant le Varoma en place pour garder les brocolis au chaud.
- A la fin de la minuterie, retirer le Varoma et mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau **15 sec / vitesse 10**.
- Servir la purée de maïs au centre de l'assiette, entourée des bouquets de brocolis.



Œuf florentin

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn

Pour 250 g (deux petits pots) :

150 g de pommes de terre épluchées
70 g d'épinards frais
1 œuf
160 g d'eau
1 c. à café de crème fraîche

- Verser l'eau dans le bol avec les pommes de terre coupées en petits morceaux.
- Laver et ôter les tiges des épinards.
- Mettre le panier en place. Poser l'œuf dans le panier et les épinards au dessus de l'œuf. Programmer **13 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, mettre les épinards et l'œuf épluché dans le bol. Ajouter la crème fraîche et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 5**.

Conseil Thermomix

Vous aviez déjà offert à votre enfant du jaune d'œuf, vous pouvez maintenant lui donner un œuf entier (sauf s'il y a des risques d'allergies dans votre famille).

Crème de tomate au poulet

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

Pour 480 g (quatre petits pots) :

280 g de tomates
80 g de blanc de poulet
40 g de riz
250 g d'eau
Huile d'olive

- Laver les tomates et ôter les pédoncules. Les mettre ensuite dans le bol avec le blanc de poulet et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'eau et le riz, et programmer **20 mn / 100° /**.
- A la fin de la minuterie, mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Ajouter un trait d'huile d'olive au moment du service.

Conseil Thermomix

Modulez la vitesse de mixage finale selon l'avancée de votre enfant dans l'acceptation des morceaux. S'il n'accepte pas encore bien les morceaux, essayez dans un premier temps vitesse 10, puis réduisez la vitesse les fois suivantes. Faites de même pour les autres recettes à cet âge.

Velouté de petits pois aux crevettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 19 mn

350 g de petits pois (frais ou surgelés)
200 g de crevettes cuites décortiquées
2 yaourts
350 g d'eau
1 gousse d'ail
Sel

- Introduire dans le bol les petits pois, l'eau, l'ail et le sel. Mettre le panier de cuisson en place et régler **12 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter les crevettes dans le panier (à travers l'orifice du couvercle) et remettre **3 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, ôter le panier, réserver son contenu, et mixer le contenu du bol **30 sec / vitesse 10**.
- Ajouter ensuite les yaourts et le contenu du panier dans le bol et régler **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Pour la décoration, vous pouvez apporter une touche verte en saupoudrant d'algues. C'est original, tout à fait en accord avec les crevettes et très riches en oligo-éléments.

L'avis du nutritionniste

Avec un peu de pain, cette soupe est un repas complet. En prime, c'est une source cachée de produit laitier !

Mon premier couscous

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix 22 mn

50 g de carottes épluchées
50 g de courgettes
50 g de navets
200 g d'eau
2 c. à soupe de semoule à couscous (environ 25 g)
1 noisette de beurre

- Couper tous les légumes en rondelles fines (en petits morceaux pour le navet).
- Mettre le fouet en place, ajouter les légumes et l'eau, et programmer **20 mn / 100° /** ↺.
- A la sonnerie, verser la semoule en pluie dans le bol et régler **2 mn /** ↺.
- Retirer le fouet, ajouter le beurre, et égrener le couscous avec une fourchette avant de servir.

Conseil Thermomix

Modulez la quantité de semoule à couscous en fonction du volume d'eau restant dans le bol en fin de cuisson.

Purée de mangue au yaourt

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 10 sec

1 mangue mûre à point (150 g de chair)
1 yaourt nature

- Eplucher la mangue et découper la chair en détachant le noyau. La mettre dans le bol avec le yaourt et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Réserver au frais.

Conseil Thermomix

N'utilisez les fruits exotiques que quand votre enfant aura plus d'un an, par précaution, pour éviter les allergies.

Fromage blanc aux fraises

Temps de préparation : 1 mn + Thermomix : 10 sec

50 g de fraises bien mûres
100 g de fromage blanc 30%

- Introduire les ingrédients dans le bol, et mixez **10 sec / vitesse 8**.
- Réserver au frais et servir dans une petite coupelle.

Conseil Thermomix

Pour rendre la préparation plus liquide, vous pouvez ajouter 1/2 gobelet de lait.
Les fraises peuvent être remplacées par une pêche ou une poire bien mûre, et le fromage blanc par deux petits suisses.

Yaourt à l'abricot

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 4 mn

1 abricot bien mûr
1 yaourt
1 c. à soupe d'eau
2 biscottes (environ 10 g)

- Verser l'eau dans le bol avec l'abricot dénoyauté, et cuire **3 mn / 90° / vitesse 4**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et laisser refroidir quelques minutes avant d'ajouter le yaourt et les biscottes. Mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Réserver au frais.

Conseil Thermomix

L'abricot peut être remplacé par un autre fruit, qui n'aura pas toujours besoin d'être cuit, surtout s'il est bien mûr.
Pour rendre ce dessert plus ou moins liquide, vous pouvez moduler la quantité de biscotte.

Fromage blanc aux fraises et Yaourt à l'abricot >



Poires et bananes en compote

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 5 mn

Pour 360 g (trois petits pots) :
80 g de banane
280 g de poire
1 c. à soupe de jus de citron

- Introduire tous les ingrédients dans le bol et programmer **5 mn / 100° / vitesse 4**.
- Laisser refroidir et servir à température ambiante.

Conseil Thermomix

N'attendez pas pour cuire votre compote une fois que vos fruits sont épluchés, pour éviter que la compote noircisse. Vous pouvez également confectionner différentes compotes en fonction des fruits de la saison (abricots, pêches...), en prenant garde à chaque fois d'ajouter du jus de citron si vous utilisez des fruits qui noircissent.

Semoule aux raisins secs

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 15 mn

100 g de semoule de blé dur fine
900 g de lait
50 g de sucre
100 g de raisins secs

- Mettre le fouet en place, ajouter tous les ingrédients dans le bol et programmer **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, répartir le contenu du bol dans des ramequins individuels.

L'avis du nutritionniste

L'utilisation de la semoule, si nourrissante, est précieuse pour les enfants. La population française dans son ensemble ne consomme pas assez de glucide. Rectifier cette "erreur" est d'autant plus important pour les enfants, en pleine croissance. De plus, les glucides sont l'aliment du cerveau, si sollicité en classe.

À table les enfants !



A table les enfants !

L'enfant peut enfin manger comme le reste de la famille… enfin presque ! Les enfants n'ont pas les mêmes goûts que les adultes.

Beaucoup préfèrent les saveurs plutôt neutres, douces, n'aiment pas ce qui est fort. Ils préféreront par exemple les olives vertes aux noires, le pâté de foie au pâté de campagne… Pensez à ne pas épicer les plats, ne pas mettre trop d'ail… Mais servez les assaisonnements sur table, pour les plus grands. Et rappelez-vous que les goûts ne sont pas figés à vie, qu'ils évoluent avec l'âge. Vous-même en tant qu'adulte vous mangez sans doute des aliments que vous n'aimiez pas autrefois.

Un des secrets pour que l'enfant prenne des habitudes d'alimentation saine, est d'arriver à lui faire manger de tout sans le brusquer. S'il y a un ou deux aliments qu'il refuse, mais qu'il mange le reste, laissez-le faire. Ce n'est pas grave, et c'est peut-être une façon de marquer sa personnalité.

L'exemple aussi est important. Pour donner de bonnes habitudes, il faut que les parents en aient ! Comment voulez-vous motiver votre enfant à prendre un petit déjeuner complet, si vous-même vous vous contentez d'un café pris debout dans la cuisine ? Retrouvez votre bon sens grâce aux enfants. C'est un âge où vous ferez très plaisir aux enfants en leur demandant de vous aider à la cuisine. Ils seront tout fiers de leur gâteau, leur salade. Selon leur âge, chargez-vous des tâches « à risques », comme les cuissons, les découpages. C'est aussi une bonne astuce pour leur donner envie de manger de tout et avec appétit.

Les aliments pour grandir

Les besoins nutritionnels des enfants varient non seulement selon leur âge, mais aussi – et surtout – selon leur taille, leur activité et leur rythme de croissance. C'est pourquoi il n'existe pas de normes rigoureuses pour l'enfance : chaque enfant est un individu unique, qui a ses besoins propres.

A 4, 8 ou 10 ans, les principes nutritionnels restent les mêmes. L'alimentation doit fournir les « matériaux de construction » qui permettront à l'enfant de bien grandir et de se développer dans les meilleures conditions possibles. C'est pourquoi certains aliments doivent avoir une place privilégiée dans le repas.

- Tout d'abord, le lait et les produits laitiers : leur apport de calcium est essentiel pour l'édification du squelette, et ils fournissent des protéines d'excellente qualité (elles sont nécessaires à la multiplication cellulaire).
- La viande joue un rôle important durant la croissance. C'est une très bonne source de protéines et de fer (indispensable pour la synthèse des globules rouges). Mais on surestime parfois les quantités à donner aux enfants : il n'est pas nécessaire d'en servir plus d'une fois par jour (surtout si les produits laitiers sont consommés en suffisance). Elle peut être remplacée par du poisson, qui offre les mêmes qualités nutritionnelles, en moins gras.
- Les aliments sources de glucides (pain, pâtes, riz, pommes de terre,…) sont très appréciés et indispensables. Ils sont source d'énergie, aident à tenir toute la journée, à nourrir le cerveau… On préfèrera les céréales

complètes qui apportent vitamine B, magnésium, etc...

- Les fruits et les légumes frais, enfin, font aussi partie des priorités. Leurs vitamines et minéraux sont irremplaçables (ils interviennent dans l'organisme pour de nombreux processus métaboliques liés à la croissance). Quant aux légumes frais, il est vrai que les enfants les boudent parfois : pour les faire apprécier par les petits convives, il faut savoir faire preuve d'un peu d'imagination... et de beaucoup de persévérance !

Pour lui (re)donner de l'appétit

Fatigue, fièvre, convalescence ou simplement manque d'appétit... Que faire quand un enfant chipote dans son assiette ?

- De petites assiettes : rien de plus décourageant pour un enfant qui n'a pas très faim que de voir arriver un énorme steak, abondamment garni... Mieux vaut lui servir de petites quantités, quitte à lui donner un complément (ce qui l'encourage !).
- Une présentation soignée : on mange avec ses yeux, autant qu'avec son palais ! Comme les adultes, les enfants sont sensibles à nombre de petits détails : une odeur qui les fait saliver, un plat bien présenté qui éveille leur gourmandise et leur donne déjà envie de manger...
- Des menus variés : la monotonie est lassante et n'incite pas à manger. Pour les enfants aussi, la variété est un stimulant efficace de l'appétit.
- Les plats qu'il aime : quand la baisse d'appétit est flagrante, inutile de chercher à faire avaler à l'enfant les épinards ou le poisson qu'il déteste ! Mieux vaut lui proposer ses préparations favorites, et surtout les desserts qu'il préfère.
- Une ambiance détendue à table : même si cela n'est pas toujours facile, il est bon de créer à table une atmosphère sereine, sans télévision... et sans discussion à propos du carnet scolaire. On évitera aussi de focaliser l'attention de toute la famille sur l'assiette de l'enfant « qui mange mal ».
- Pas de grignotage entre les repas : même si un enfant ne mange rien à table, il faut lui éviter un petit biscuit par-ci, un morceau de chocolat par-là, un verre de limonade là-dessus... La digestion se met en marche, la satiété survient. Lorsqu'arrive l'heure du repas, l'enfant n'a plus envie de manger. Un vrai cercle vicieux !

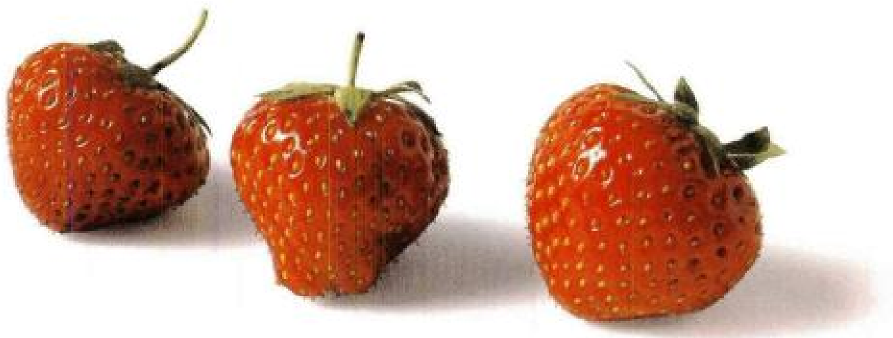
L'enfant doit comprendre que c'est à table que l'on mange. Aucun problème... si l'exemple vient des parents eux-mêmes !



Quand un enfant déjeune à la cantine, comment équilibrer son alimentation lors des repas pris à la maison ?

Il faut d'abord s'informer des menus servis (ils sont obligatoirement affichés) et, surtout, essayer de savoir ce que l'enfant a vraiment mangé. Dans tous les cas, on ne se trompe pas en proposant :

- un bon petit déjeuner, auquel il faut consacrer du temps ;
- un goûter bien composé ;
- un dîner qui comprend des légumes frais (éventuellement sous forme de potage), un légume féculent en complément, un produit laitier et un fruit.



Salade de courgettes à l'orientale

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn

4 petites courgettes
2 tomates
20 g d'huile d'olive
800 g d'eau
20 g de purée de sésame (Tahin)
Quelques brins de coriandre fraîche
Poivre
Sel

- Verser l'eau dans le bol et placer le Varoma rempli des courgettes entières. Régler **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, vider le bol et couper les courgettes en tronçons de 3 à 4 cm. Réserver.
- Introduire les tomates, l'huile, le sel et le poivre dans le bol et programmer **15 mn / 100° / vitesse 4**.
- Un peu avant la fin de cuisson, ajouter la purée de sésame par l'ouverture du couvercle.
- A la sonnerie, mélanger la sauce tomate avec les courgettes dans un saladier. Parsemer de coriandre fraîche et servir frais.

Conseil Thermomix

Vous pouvez agrémenter la salade de graines de sésame, de tomates séchées ou d'ail selon votre goût et celui de vos enfants.

L'avis du nutritionniste

Les enfants ont parfois du mal à manger les crudités. Vous offrez ici une salade à base de légumes cuits, plus moelleuse et facile à mâcher. Ceci dit, ne baissez pas les bras et ne partez pas du principe qu'ils refusent de manger des légumes. Les enfants ne sont pas programmés pour détester les légumes ! Il faut leur présenter petit à petit, ne pas les forcer ou les gronder mais représenter plusieurs fois sur table. Le truc qui marche bien : les faire participer à la préparation ou mieux – si vous avez un jardin potager – leur faire planter et récolter certains légumes.

Frita

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 42 mn

400 g de poivron rouge
100 g de poivron vert
250 g de tomates
20 g d'huile d'olive
1 gros oignon
1 c. à café d'herbes de Provence
1 pincée de piment de Cayenne
Sel

- Introduire l'oignon coupé en deux dans le bol et programmer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Ajouter ensuite les poivrons coupés en fines lanières, les tomates coupées en morceaux, les herbes de Provence, le sel et le piment de Cayenne. Programmer **40 mn / 100° /** / , en ôtant le gobelet.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si besoin, avant de servir en accompagnement avec du couscous, ou d'autres céréales (riz, pâtes, boulghour).

Conseil Thermomix

Choisissez des poivrons bien fermes, brillants, sans tâches ni marques. Le poivron rouge est plus riche en vitamine C alors que le poivron vert a un goût plus fin.

L'avis du nutritionniste

Cet accompagnement coloré et goûteux plaira aux enfants qui ne réclament pas toujours des légumes. Les parents se régaleront avec eux.

Le poivron est très riche en vitamine C (deux fois plus que l'orange), partiellement détruit par la chaleur, mais il en reste les 3/4 tout de même.

Parmentier de la mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn + Cuisson au four : 10 mn

500 g de filets de maquereaux frais
400 g de pommes de terre
20 g de cèpes séchés
2 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
1 c. à café de moutarde
1,5 l d'eau
1 noisette de beurre pour beurrer le plat
Chapelure
Sel
Poivre

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Introduire l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Réserver
- Verser l'eau dans le bol et régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les mettre dans le panier cuisson avec les cèpes séchés.
- A la sonnerie, installer le panier de cuisson et régler **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, disposer les filets de poisson dans le Varoma, sur le plateau à vapeur.
- A la fin de la minuterie, mettre le Varoma en place et programmer **10 à 15 mn** (selon l'épaisseur des filets) / **Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, enlever le Varoma et sortir le panier cuisson grâce à la spatule. Egoutter les pommes de terre et vider l'eau du bol, en conservant 1/2 gobelet de jus de cuisson.
- Mettre dans le bol le poisson sans peau, les pommes de terre et les cèpes cuits, puis le sel, le poivre, la moutarde, l'huile d'olive, le 1/2 gobelet réservé et l'ail réservé. Mixer **20 sec / vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Verser la préparation dans un plat beurré et saupoudrer de chapelure.
- Enfourner à 210° et laisser colorer 10 à 15 minutes. Servir dès la sortie du four, accompagné de feuilles de salade.

Conseil Thermomix

Si vous ne trouviez pas de filets de maquereaux, vous pouvez avantageusement réaliser cette recette avec des poissons entiers. Couper la queue et la tête des maquereaux (préalablement vidés par votre poissonnier) et fendre le dos. Mettre la tête dans le bol, sous le panier cuisson, afin d'aromatiser l'eau de cuisson. Installer les poissons "ouverts" dans le panier Varoma. Il faudra environ cinq minutes de plus de cuisson. Puis, ôtez les arêtes et émiettez, avant de mélanger aux pommes de terre cuites.

L'avis du nutritionniste

Une façon originale - et familiale - de consommer un poisson gras, ou "poisson des mers froides", qui offre des bonnes graisses. On trouve dans cette famille, les maquereaux, harengs, sardines et anchois par exemple. Ces acides gras bénéfiques pour notre santé sont les fameux Oméga 3, qui ont pour rôle : la prévention des maladies cardio-vasculaires, la construction du système nerveux et du cerveau chez le jeune enfant. Les nutritionnistes recommandent de consommer du poisson trois fois par semaine, dont une à deux fois du poisson "gras".



Coquillettes express

Préparation : 5 mn + Thermomix : 18 mn

300 g de coquillettes
500 g de tomates
1 gousse d'ail
1 oignon
20 g d'huile d'olive
250 g d'eau
20 g de parmesan
Persil
1 c. à café de gros sel

- Mettre dans le bol l'ail et l'oignon. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, laver les tomates.
- A la sonnerie, ajouter les tomates, l'eau et le sel et mixer **15 sec / vitesse 5**.
- Mettre le fouet en place et programmer **7 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Dès l' ébullition (remettre du temps si nécessaire), ajouter les coquillettes et cuire à **100° / vitesse 1**, le temps indiqué sur le paquet de coquillettes (entre 7 et 10 mn dans la plupart des cas).
- A la fin de la minuterie, vérifier la cuisson, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud, accompagné de persil ciselé et saupoudré de parmesan.

Croquettes de poisson

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 13 mn + Cuisson à la poêle : 10 mn

200 g de pommes de terre
100 g de saumon en boîte (poids égoutté)
1 œuf
30 g de carottes
30 g de courgettes
30 g de gruyère râpé
300 g d'eau

Pour la cuisson :
30 g de farine
Huile d'olive

- Laver et éplucher les carottes et les courgettes, et les couper en gros morceaux. Les mettre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**. Réserver.
- Verser l'eau dans le bol. Mettre dans le panier les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux.
- Mettre le panier en place et programmer **12 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, vider le bol.
- Introduire dans le bol les morceaux de pommes de terre cuits avec tous les autres ingrédients, et mixer **20 sec / vitesse 3**.
- Former des croquettes avec des cuillerées de ce mélange.
- Rouler les croquettes dans la farine avant de les cuire à l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.



Saucisses aux légumes d'hiver

Préparation : 15 mn + Thermomix : 49 mn

4 grosses saucisses (100 à 120 g chacune)
20 g de graisse (beurre ou saindoux)
500 g de chou vert frisé ou de chou blanc
250 g de carottes
250 g de pommes de terre
2 oignons
3 c. à soupe de moutarde
150 g de vin blanc sec
500 g d'eau
50 g de crème fraîche
10 baies de genièvre
Sel
Poivre

- Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes, les pommes de terre et 200 g du chou en morceaux d'environ 3 à 4 cm de côté. Les introduire dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 4**.
- Vider le contenu du bol dans le panier et réserver.
- Mettre dans le bol les oignons coupés en morceaux et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter la graisse (beurre ou saindoux) et régler **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, verser l'eau et le vin dans le bol et mettre le panier de cuisson en place.
- Déposer dans le Varoma les saucisses salées, poivrées et enduites de moutarde sur toutes les faces. Découper le reste du chou en lanières d'environ 1 cm de large et les disposer avec les baies de genièvre dans le Varoma, au dessus des saucisses (sans utiliser le plateau à vapeur du Varoma).
- Mettre le Varoma en place et programmer **45 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et le panier de cuisson. Ajouter la crème fraîche dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 3**.
- Faire un lit de chou dans le plat de service, y déposer les saucisses nappées de sauce et la brunoise de légumes.



Roulé de dinde à la provençale

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 46 mn

4 escalopes de dinde (fines et larges)
4 tranches de poitrine fumée très fines
2 tomates
30 g de pignons de pin
20 g d'huile d'olive
200 g de riz complet (cuisson 30 mn)
1,5 l d'eau
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de basilic déshydraté
Gros sel
4 piques en bois "cure-dents" ou ficelle de cuisine

- Introduire les pignons, le basilic, l'ail et l'huile dans le bol. Mixer **30 sec / vitesse 6**. Réserver.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson en place et régler **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, découper les tomates en tranches fines, puis chaque tranche en deux.
- Disposer chaque escalope sur une tranche de poitrine fumée. Répartir au dessus des escalopes les rondelles de tomates et le mélange à base de pignons et de basilic.
- Rouler chacune des quatre préparations sur elle-même, sans trop serrer, et piquer avec un "cure-dents" pour maintenir l'ensemble roulé.
- Installer les quatre roulés de dinde dans le Varoma.
- A la sonnerie, versez le riz complet avec 1 c. à café de gros sel, dans le panier de cuisson, à travers l'orifice du couvercle et installer le Varoma. Cuire **35 m / Varoma / vitesse 1**.
- Servir dans chaque assiette un roulé garni de riz.

Conseil Thermomix

A la place des piques en bois, vous pouvez utiliser de la ficelle de cuisine pour garder leur forme aux roulés.
Vous pouvez également servir ces roulés de dinde avec un coulis de tomate Thermomix préparé à l'avance en grande quantité et utilisé pour plusieurs recettes.

L'avis du nutritionniste

Les enfants aiment bien les surprises, les poissons panés, les escalopes viennoises, les viandes qui cachent autre chose. Vous leur ferez plaisir ici, avec une viande légère qui n'est pas assortie de graisses. De plus, la viande reste moelleuse grâce à la cuisson vapeur.



Galette Halloween

Temps de préparation : 35 mn + Thermomix : 18 + Cuisson au four : 35 mn

Pour la pâte feuilletée :
300 g de farine
300 g de beurre en morceaux congelé au préalable
150 g d'eau froide
2 pincées de sel fin

Pour la garniture :
250 g de potimarron
50 g de noix de coco en poudre
50 g de beurre doux
50 g de sucre semoule
2 oeufs + 1 jaune
1 orange
25 g de sucre glace Thermomix

- Mettre tous les ingrédients de la pâte feuilletée dans le bol et mixer **15 sec / vit 6**. Mixer **10 sec / vit 2** afin de décoller la pâte du bol.
- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler en rectangle la moitié de la pâte sur un plan de travail bien fariné et la replier en 3. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine.
- Pour finir, l'étaler en un disque d'une trentaine de centimètres de diamètre.
- Répéter ces opérations avec l'autre moitié de la pâte.
- Découper le potimarron en cubes et les faire cuire dans le bol **15 mn / 100° / vit 1**. Donner un coup de Turbo à la fin en s'aidant de la spatule. Réserver.
- Préchauffer le four à 220° (th. 7-8).
- Couper le beurre en morceaux et mixer **20 sec / vit 4**.
- Ajouter les 2 œufs, le sucre semoule et la noix de coco râpée, et mélanger **20 sec / vit 6**. Joindre ensuite la purée de potimarron, les zestes d'orange et mélanger **1 mn / vit 4** afin d'obtenir une pâte homogène et fluide.
- Déposer la première pâte feuilletée sur une plaque de four préalablement mouillée. Y disposer la garniture au centre et l'étaler régulièrement avec la spatule. Laisser un pourtour libre de 2 cm environ, afin que la garniture ne déborde pas. Mouiller ce pourtour de pâte au pinceau avec un peu d'eau.
- Abaisser la deuxième pâte feuilletée, en prenant soin de bien superposer les deux disques de pâte.
- Souder les bords en pinçant délicatement tout le tour.
- Avec une pointe de couteau, rayer la surface en rosace à partir du centre.
- Diluer le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Passer ensuite un pinceau enduit du jaune d'œuf dilué sur toute la surface du pithivier sans laisser couler de jaune sur les bords. Ménager une petite ouverture au centre du gâteau afin de laisser s'échapper la vapeur.
- Enfourner la galette 35 mn. Baisser la température sur 180° (th. 6) après 15 mn.
- Une fois sorti du four, laisser tiédir sur grille et saupoudrer du sucre glace.

Conseil Thermomix

Pour un résultat plus brillant, vous pouvez saupoudrer le gâteau de sucre glace cinq minutes avant la fin de la cuisson, et le remettre au four.

L'avis du nutritionniste

Les enfants aiment les galettes des rois, mais elles sont grasses, ne contiennent pas toujours que des amandes (mais des cacahouètes, ce qui est à proscrire pour les enfants allergiques) et sont d'un prix élevé. Ici, vous réaliserez une galette croustillante, originale et bon marché.



Chaussons aux pommes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 9 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour une douzaine de chaussons

Pour les pâtes feuilletées :
300 g de farine
300 g de beurre en morceaux congelé au préalable
150 g d'eau froide
2 pincées de sel

Pour la compote :
3 pommes (environ 300 g)
Le jus d'un demi citron
50 g de sucre
Cannelle en poudre selon goût
1 c. à soupe d'eau
1 jaune d'œuf pour dorer

- Mettre tous les ingrédients de la pâte feuilletée dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Mixer **10 sec / ⟲ / vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
- Etaler en rectangle la moitié de la pâte sur un plan de travail bien fariné et la replier en 3.
- Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et un peu de farine. Etaler ensuite la pâte au rouleau.
- Faire de même avec l'autre moitié de la pâte.
- Préchauffer le four à 220° (th. 7-8).
- Mettre les pommes épluchées et sans trognon dans le bol avec le jus de citron, le sucre, la cannelle et l'eau. Programmer **8 mn / 90° / vitesse 2**. Réserver et laisser refroidir.
- Découper la pâte en ronds de 10 cm de diamètre puis l'allonger en ovale au rouleau. Garnir chaque chausson d'une ou deux cuillerées de compote refroidie. Veiller à ne pas trop garnir le chausson afin de pouvoir les fermer hermétiquement. Fermer les chaussons en humectant les bords et en soudant avec des dents d'une fourchette.
- Mélanger le jaune d'œuf avec un peu d'eau puis appliquer au pinceau.
- Enfourner pendant 30 mn et baisser la température à 180° (th. 6) en fin de cuisson si les chaussons deviennent trop foncés.

Glace de banane pure

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 30 sec + Congélation au préalable

4 bananes bien mûres (tigrées) congelées
en tranche au préalable
Chocolat en poudre

- Congeler à plat les bananes découpées en tranches pas trop épaisses.
- Introduire les morceaux de banane congelés dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 10**, en aidant avec la spatule.
- Servir aussitôt, dans des coupes individuelles décorées avec du chocolat en poudre.

Conseil Thermomix

Ce dessert n'est pas réservé exclusivement aux enfants. Les adultes apprécieront tout autant … peut-être avec une pointe de rhum !

L'avis du nutritionniste

Vous avez là une merveille de glace. C'est du pur fruit, onctueux grâce à la composition de la banane qui est un fruit amylacé. Les enfants adorent le goût de la banane et vous serez ravi de ne pas leur offrir une glace qui soit, contrairement à celles du commerce, synonyme d'excès de sucres et de graisses.

Chaussons aux pommes >



Barres de céréales à l'abricot

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson au four : 25 mn

100 g de beurre + 1 noix pour beurrer le moule
100 g de sucre roux
2 c. à soupe de sirop d'érable
70 g de farine
70 g de müesli naturel
80 g d'abricots secs
40 g de raisins secs
2 œufs
1/2 sachet de levure chimique

Conseil Thermomix

Idéales pour les petits creux, les barres de céréales peuvent se conserver trois ou quatre jours au frais dans un récipient hermétique.

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Introduire les abricots secs dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux dans le bol et programmer **4 mn / 37° / vitesse 1**.
- Quand le beurre est fondu (reprogrammer 1 ou 2 mn si nécessaire), mettre le fouet en place et ajouter tous les autres ingrédients. Mélanger **20 sec / vitesse 3**.
- Verser la préparation dans un moule préalablement beurré, sur 1,5 cm de hauteur, et cuire au four 25 mn à 180° (th. 6).
- Après refroidissement, découper le gâteau en lamelles pour former des barres, que vous conserverez au réfrigérateur.

La cuisine des ados



La cuisine des ados

À l'age de l'adolescence le comportement alimentaire de vos enfants peut changer brusquement, ce qui induit souvent une insuffisance de l'apport énergétique :

- les petits-déjeuners sont inexistants,
- les grignotages augmentent,
- le temps consacré aux repas diminue,
- la consommation de légumes est insuffisante,
- les boissons industrielles et surtout sucrées sont consommées en trop grandes quantités.

Bref, l'alimentation se déséquilibre, au profit des sucres simples et des graisses.

Partons du principe que vous avez des habitudes alimentaires saines... et du plaisir à manger. Il ne devrait pas y avoir de difficultés insurmontables, même à l'adolescence. Une fois que vous avez admis que c'est un âge pour s'opposer aux parents, et que c'est même souhaitable pour leur développement, les choses sont plus faciles. Cependant, malgré leur discours d'opposition et d'indépendance, ce ne sont pas encore des adultes et ils ont encore besoin de vous.

De plus, il faut prendre conscience que leur comportement alimentaire est influencé par une nouvelle notion de socialisation.

Les sorties dans les fast-foods ou les cafés sont beaucoup plus qu'une simple manière de s'alimenter. Au cours de ces repas partagés entre copains, les adolescents vont faire l'apprentissage de nouveaux rapports sociaux. Pour y parvenir, ils cherchent des interlocuteurs neufs ayant les mêmes besoins et questionnements qu'eux.

Les boissons tiennent une place particulièrement importante chez les jeunes en tant que moyen de partage et de détente avec les autres. Les boissons les plus populaires sont les boissons sucrées très énergétiques et les boissons alcoolisées qui ont aussi un rôle rituel surtout chez les garçons. Leur consommation augmente avec l'âge.

Concernant les jeunes femmes, elles ont tendance à sauter des repas pour surveiller leur poids (il faut savoir que sauter un repas, fait plus facilement grossir à long terme). L'image du corps joue un rôle important dans l'alimentation d'une adolescente. Un régime amaigrissant correspond souvent plus à un souci d'identification à une image qu'à la volonté réelle de perdre du poids. Il existe souvent chez l'adolescente un grand décalage entre la réalité du poids et les images qui s'imposent à elle. Dans ce sens l'adolescente cherche souvent à s'identifier à une mode ou à un groupe. Une raison de plus de veiller que leurs apports en protéines, calcium, vitamine et fer sont suffisants.

La ration quotidienne type de l'adolescent

Pour une jeune fille « qui fait attention à sa ligne »

- 150 g de viande maigre (ou poisson, ou œuf)
- 50 cl de lait demi-écrémé et 1 yaourt
- 40 g de fromage
- un plat de légumes frais (200 à 250 g) à chaque repas principal
- 2 fruits
- 15 à 20 g de beurre

Mais aussi :

- 150 à 200 g de pain et 150 à 200 g de pommes de terre (ou pâtes, ou riz...)
- 10 à 15 g d'huile

Des restrictions plus sévères pourraient compromettre la croissance et perturber les mécanismes de l'appétit. Il est important de continuer à faire au moins 3 repas par jour. Sucreries, boissons sucrées, frites, biscuits et pâtisseries sont, bien sûr, à éviter.

Pour un garçon « qui a toujours faim »

- 200 g de viande (ou poisson, ou œuf)
- 50 à 75 cl de lait demi-écrémé et 50 à 60 g de fromage
- 300 à 400 g de pain et 350 à 400 g de pâtes, riz ou pommes de terre.
- 20 à 25 g de beurre
- si possible pas plus de 60 à 80 g de sucre, confiture, confiseries

Mais aussi :

- au moins un plat de légumes frais dans la journée
- 2 ou 3 fruits

Cuisinez de façon simple, sans abuser des matières grasses (environ 30 g d'huile). Fractionner l'alimentation en quatre, voire en cinq repas : prévoir un goûter et éventuellement, une collation supplémentaire.

Concernant l'alimentation, vous leur rendrez un fier service en continuant à organiser des journées avec repas équilibrés à heures fixes. Ils iront sans doute manger dans des fast-food de temps en temps ; n'en faites pas votre cheval de bataille, ni une question de principe. Tant que ce n'est pas tous les jours, il n'y a pas péril. Et les repas que vous préparerez compenseront : veiller à la qualité des repas pris à la maison (petit-déjeuner et dîner) pour assurer les apports nutritionnels prioritaires.

Proposez à vos enfants de composer eux-mêmes une ou deux fois par semaine vos menus Thermomix.

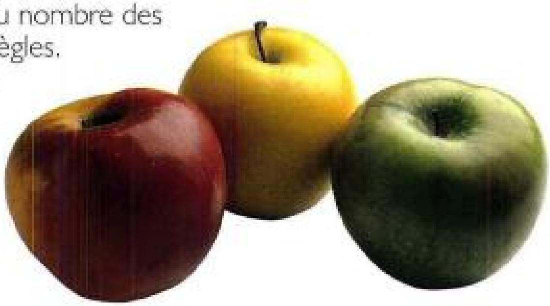
De plus, n'hésitez pas à leur laisser la cuisine d'accès libre. Le Thermomix avec ses livres de recettes « clef en main » aident à se mettre à cuisiner. Les hamburgers, pizzas & compagnies faites maison sont le meilleur antidote à la « malbouffe ».

Des besoins accrus

L'adolescence constitue - ainsi que la première année de la vie - l'époque de la croissance la plus intense. En quatre ou cinq années, le poids va parfois doubler, et la taille s'accroître à un rythme annuel de 8, 10, voire 12 cm… Les besoins nutritionnels vont donc considérablement augmenter, en particulier durant les phases de croissance maximale, car cette évolution se fait par à-coups.

Pour les filles, la croissance s'accélère entre 11 et 15 ans, alors que, pour les garçons, ce pic se situe entre 14 et 18 ans. C'est alors que les besoins en protéines (nécessaires à la synthèse des cellules) et en calcium (indispensable à la croissance osseuse) sont les plus élevés : ils sont supérieurs à ceux de l'enfant, bien entendu, et souvent à ceux de l'adulte. Les produits laitiers représentent une bonne source de calcium alimentaire.

Autre priorité nutritionnelle durant l'adolescence : le fer. Les besoins sont accrus du fait de la croissance, de l'augmentation du nombre des globules rouges et, pour les filles, de l'apparition des règles. Pour éviter des carences, la meilleure prévention consiste à consommer très régulièrement de la viande – dont le fer est particulièrement bien assimilé – ainsi que les légumes frais et les légumes secs.



Nems

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 17 mn + Cuisson à la poêle : 10 mn

Pour 15 petits nems

Pour la farce :

1 escalope de porc (environ 200 g)
200 g de chou blanc
1 carotte de taille moyenne (100 g)
3 cuillerées à café de sauce soja
20 g de champignons noirs déshydratés
20 g de vermicelles de soja
500 g d'eau
3 gousses d'ail
4 brins de ciboulette
Quelques brins de persil
Sel

Pour la cuisson :

15 galettes de riz de petit diamètre
Huile pour friture

Pour l'accompagnement :

1 laitue ou batavia
15 feuilles de menthe
Sauce à nems

- Introduire dans le bol le chou, la carotte et l'escalope coupés grossièrement. Ajouter l'ail, la sauce soja, la ciboulette, le persil et le sel. Mixer **10 sec / vitesse 6** en aidant avec la spatule.
- Mettre le panier de cuisson en place et peser les champignons noirs, en prenant soin de les disposer bien à plat dans le panier. Poser dessus les vermicelles de soja.
- Retirer le panier de cuisson pour y verser le contenu du bol, au dessus des champignons et des vermicelles.
- Verser l'eau dans le bol et remettre en place le panier de cuisson.
- Programmer **16 mn / Varoma / vitesse 1**.
- En fin de cuisson, jeter l'eau de cuisson et vider le contenu du panier dans le bol.
- Mixer **12 sec / vitesse 4**. La farce est prête.
- Laisser tremper une galette de riz dans de l'eau tiède. Quand elle est devenue bien molle (après 1 à 2 minutes), la sortir de l'eau et la déposer dans une assiette plate.
- Près du bord, déposer un rouleau d'une dizaine de centimètres de farce. Rabattre les deux côtés avant de rouler le nem en serrant, de manière à obtenir un rouleau régulier.
- La cuisson s'effectue en friture, dans un wok ou une sauteuse, avec beaucoup d'huile, jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée.
- Après la cuisson, placer les nems sur du papier absorbant, et les servir chauds, accompagnés d'une feuille de salade (laitue ou batavia), d'une feuille de menthe et de sauce à nems.

Conseil Thermomix

Selon vos goûts, vous pouvez aisément remplacer la viande de porc par des crevettes, du bœuf ou du poulet. Utilisez de préférence des galettes de riz de petit diamètre (16 cm) ; vos nems seront ainsi plus faciles à rouler et la cuisson n'en sera que plus aisée. Lors de la cuisson, veillez à ce que vos nems ne se touchent pas entre eux, sous peine d'avoir beaucoup de difficulté à les décoller.

Tarte à la courgette

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 30 mn

500 g de courgettes
1 oignon
1 gousse d'ail
120 g de crème liquide
2 œufs
1 c. à soupe d'estragon déshydraté
1 noix de beurre pour beurrer le plat
Sel et poivre

Pour la pâte brisée :

200 g de farine
100 g de beurre
60 g d'eau
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 220° (th. 7-8).
- Préparer la pâte brisée : mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et régler **1 mn / ⊔ / 🌾**.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré (réserver quelques fines lamelles de pâte).
- Couper les courgettes en gros tronçons sans les éplucher et les mettre avec tous les ingrédients sauf l'estragon dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Verser la préparation sur la pâte, saupoudrer de l'estragon en poudre et recouvrir des fines lamelles de pâte restante. Cuire 30 mn au four à 220°.



Guacamole

Préparation : 5 mn + Thermomix : 35 sec

2 avocats bien mûrs
2 tomates
1 oignon
Le jus d'1/2 citron
Quelques brins de coriandre fraîche
1 c. à café de purée de piment
Sel

- Introduire dans le bol une tomate et les brins de coriandre. Mixer **15 sec / vitesse 5**.
- Ajouter la chair des avocats prélevée avec une petite cuillère et tous les autres ingrédients. Mixer **20 sec / vitesse 4**.
- La préparation doit être onctueuse mais pas totalement homogène ; il doit rester des morceaux.

Conseil Thermomix

Pour éviter que la chair d'avocat ne noircisse si vous préparez le guacamole à l'avance, conservez les noyaux d'avocat et mettez-les dans la préparation. Le noyau possède la propriété naturelle de ralentir l'oxydation. Plus efficace ici que le citron seul.

L'avis du nutritionniste

Les enfants adorent les textures onctueuses, crémeuses. L'avocat est un fruit oléagineux, c'est à dire riche en graisses. Mais ce sont des "bonnes graisses", 80% d'acides gras insaturés, bons pour le système cardio-vasculaire, la peau, le système immunitaire ...
Vous pouvez aussi les faire voyager en leur disant que le guacamole est une spécialité d'Amérique centrale, d'où est originaire l'avocat, et que là-bas, on l'écrase tout simplement à la fourchette.

Pizza quatre fromages

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 8 mn + Attente 1 h + Cuisson au four : 30 mn

Pour la pâte :
350 g de farine
10 g de levure de boulanger
100 g d'eau
100 g de lait
1c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel

Pour la garniture :
60 g de fromage de chèvre
60 g de mozzarella
60 g de gorgonzola
60 g de parmesan râpé
300 g de tomates
2 oignons
30 g d'huile d'olive
2 c. à café d'origan séché
Sel
Poivre

- Préparer la pâte : mettre la levure émiettée dans le bol avec l'eau et 10 g de lait et régler **1 mn 30 / 37° / vitesse 2**.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine, l'huile et le sel et mixer **2 mn / /** , en ajoutant les 90 g de lait restants au bout d'1 mn.
- Mixer **10 sec / / vitesse 2** afin de décoller la pâte.
- Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et la mettre dans un saladier. La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h.
- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Introduire dans le bol les oignons, les tomates, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Programmer **5 mn / 100° / vitesse 4**.
- Pendant ce temps, étaler la pâte finement en l'étirant à la main ou au rouleau, et la poser sur une plaque à pâtisserie légèrement huilée. Former un léger rebord qui retiendra la garniture pendant la cuisson.
- A la sonnerie, étaler le contenu du bol sur la pâte et parsemer des fromages coupés en fines tranches. Saupoudrer de parmesan et parsemer d'origan.
- Cuire au four en position basse pendant 30 mn à 210°.



Hamburger de la terre

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 13 sec + Cuisson à la poêle : 8 mn

4 petits pains spécial Hamburger
300 g de bœuf à hacher
200 g d'échine de porc
1/2 concombre
2 tomates
2 échalotes
4 tiges de persil plat
1 œuf
100 g de crème fraîche
40 g de farine
2 c. à soupe d'huile d'olive
8 c. à café de mayonnaise ou de ketchup Thermomix
Poivre
Sel

- Mettre le persil et les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Ajouter la viande coupée en morceaux dans le bol avec l'oeuf, la crème fraîche, la farine, le sel et le poivre et mixer **8 sec / vitesse 6**.
- Sortir le mélange de viande du bol et former 4 steaks à la taille des petits pains.
- Les faire dorer à feu moyen à l'huile d'olive environ 4 mn de chaque côté.
- Couper le concombre et les tomates en fines rondelles et les petits pains en deux.
- Mettre sur chaque coté une cuillerée à café rase de mayonnaise ou de Ketchup Thermomix. Ajouter sur 4 moitiés les rondelles de concombre et sur les autres les rondelles de tomates. Mettre les steaks au milieu et refermer.

Hamburger de la mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 sec + Cuisson à la poêle : 6 mn

4 petits pains spécial hamburger
350 g de filets ou pavés de saumon
20 g de pain sec
6 tiges de ciboulette
3 tiges d'aneth
70 g de crème fraîche
1 œuf
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe d'huile d'olive
8 c. à café de mayonnaise ou de ketchup Thermomix
Quelques feuilles de laitue
Sel
Poivre

- Mettre le pain sec, la ciboulette et l'aneth dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 6.**
- Ajouter le saumon, la crème fraîche, l'œuf, le jus de citron, le sel et le poivre et régler **15 sec / vitesse 4**.
- Sortir le mélange du bol et former 4 steaks à la taille des petits pains. Les faire dorer à la poêle à l'huile d'olive environ 3 mn de chaque côté.
- Couper les petits pains en deux. Mettre sur chaque coté une cuillerée à café rase de mayonnaise ou de ketchup Thermomix puis une feuille de laitue. Disposer les steaks de saumon et refermer.

Conseil Thermomix

Pour varier les plaisirs, vous pouvez varier les accompagnements (tomates, concombres, oignons, mayonnaise au curry...).



Lasagnes aux légumes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 27 mn + Cuisson au four : 20 mn

150 g de lasagnes
500 g de carottes
350 g d'épinards frais
200 g de maïs en boîte (poids égoutté)
250 g de gruyère râpé
600 g d'eau
1 c. à café de gros sel

Pour la béchamel :
60 g de farine
40 g de beurre
1 pincée de noix de muscade râpée
Poivre

- Laver les feuilles d'épinard et les réserver dans le Varoma.
- Mettre les carottes lavées, épluchées et coupées en gros tronçons dans le bol, et mixer **4 sec / vitesse 5**. Réserver les carottes dans le panier.
- Verser l'eau dans le bol avec le gros sel, mettre le panier de cuisson et le Varoma en place, et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, retirer le Varoma et le panier de cuisson.
- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7)
- Ajuster la quantité de jus de cuisson de manière à ce qu'il reste 1/2 litre de liquide dans le bol (repère le plus bas à l'intérieur du bol). Ajouter les ingrédients de la béchamel et régler **6 mn / 90° / vitesse 4**.
- Verser une fine couche de béchamel dans le fond du plat.
- Introduire les épinards dans le bol, avec le reste de béchamel, et mixer **6 sec / vitesse 6**.
- Alterner ensuite les couches de lasagne, d'épinard à la béchamel, de maïs et de fromage râpé dans le plat, en finissant par les épinards recouverts de gruyère.
- Cuire au four 20 mn à 200°.

Conseil Thermomix

Pour une préparation dorée, vous pouvez passer le plat quelques minutes sous le gril du four avant le service.

Clafoutis aux prunes amandines

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 sec + Cuisson au four : 35 mn

600 g de prunes
80 g d'amandes en poudre
300 g de lait
50 g de farine
80 g de sucre
4 œufs
1 c. à soupe d'alcool (Cognac)
1 noisette de beurre pour beurrer le plat
Sucre glace

- Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).
- Beurrer le plat à four et le garnir des prunes dénoyautées et coupées en 2 ou 4 selon leur grosseur.
- Introduire tous les autres ingrédients sauf le sucre glace dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 5**. Verser ensuite la pâte à clafoutis sur les fruits et cuire au four 35 mn à 200°.
- Laisser refroidir avant dégustation et saupoudrer de sucre glace avant le service.

Conseil Thermomix

Les quetsches sont parfaites pour confectionner ce clafoutis car elles sont parfumées, de taille moyenne et peu aqueuses. Si vous utilisez de l'alcool de prune, au lieu du cognac, le dessert n'en sera que plus harmonieux.

L'avis du nutritionniste

Ce dessert est presque un plat complet à lui tout seul : fibres (fruits), glucides (farine, fruits, amandes), protéines (lait, blanc d'oeuf, amande), peu de lipides (jaune d'oeuf).

Clafoutis aux prunes amandines >



Galettes de pommes de terre

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 sec + Cuisson à la poêle : 10 mn

1 kg de pommes de terre
1 gros oignon
3 branches de persil
1 œuf entier + un jaune
80 g de farine
Sel
Poivre
Huile d'arachide

- Eplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux.
- Les introduire avec tous les ingrédients sauf l'huile dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 5** en aidant avec la spatule.
- Vider le contenu du bol dans un saladier et façonner des petites galettes. Les cuire une dizaine de minutes dans une poêle à feu moyen, avec un peu d'huile, et en les retournant à mi-cuisson.

Conseil Thermomix

Il n'est pas toujours facile de façonner des galettes régulières, car les œufs apportent une consistance fluide. Vous aurez donc intérêt à mouler les galettes dans une petite poêle à blinis ou à faire une grande galette unique. Dans ce cas, compter 20 mn de cuisson (10 mn sur chaque face). Vous pouvez ajouter un peu d'ail pour donner un peu plus de caractère aux galettes.

Lassi à la mangue

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 1 mn

1 mangue mûre
3 yaourts natures veloutés
30 g de sirop de sucre de canne
1/2 c. à café de poivre de Sichouan ou de cannelle en poudre
Quelques glaçons

- Peler, dénoyauter et couper la mangue en cubes.
- Mettre dans le bol les morceaux de mangue avec tous les ingrédients et mixer **1 mn / vitesse 7**. Ajoutez un peu d'eau si le lassi vous semble trop épais.
- Servir bien frais dans des verres avec quelques glaçons.

Conseil Thermomix

Le lassi est une boisson indienne à base de yaourt souvent servie pendant les repas pour adoucir les plats traditionnels épicés.
Vous pouvez aussi le servir en apéritif, ou même en dessert.

Paillettes de fraises

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 33 sec + Attente au congélateur

600 g de fraises
4 c. à soupe de jus de citron
70 à 100 g de sirop de sucre de canne (selon goût)
Quelques feuilles de menthe

- La veille, laver les fraises et les équeuter (en réserver deux grosses).
- Mettre tous les ingrédients sauf les deux fraises réservées et les feuilles de menthe dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 7**.
- Verser ce mélange dans des bacs à glaçons ou dans un moule sur une fine épaisseur et laisser au congélateur plusieurs heures.
- Au moment de servir, démouler les glaçons dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 6**.
- Verser dans des verres à cocktail ou coupes à dessert et servir aussitôt décoré de feuilles de menthe et des fraises réservées.

Conseil Thermomix

Ce dessert rafraîchissant et léger est idéal en été. Vous pouvez aussi ajouter un peu de liqueur de fraise au fond des verres avant de verser les paillettes.
Placez les verres au congélateur 15 mn avant de servir afin que les paillettes restent fraîches.

Lassi à la mangue et Paillettes de fraises >



Flan d'ananas tropical

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 30 sec mn + Cuisson au four : 30 mn

150 g d'ananas frais ou en boîte
150 g de lait
3 œufs
20 g de farine
60 g de sucre brun (40 g si ananas en boîte)
1 c. à soupe de rhum

- Préchauffer le four à 210° (th. 7)
- Nettoyer l'ananas : ôter les feuilles, enlever la peau largement afin de ne plus avoir "d'yeux". Découper en morceaux la partie tendre, en ôtant la partie centrale dure, et les introduire dans le bol avec tous les ingrédients. Mixer **30 sec / vitesse 9**.
- Verser dans un plat à four bas (type à crème brûlée) et cuire au four à 210° pendant 30 mn.
- Déguster tiède ou à température ambiante.

Conseil Thermomix

Choisissez un ananas bien mûr. Un fruit même légèrement acide ne convient pas ici.
Variante de parfum : 10 grammes de gingembre frais râpé au lieu du rhum.

L'avis du nutritionniste

L'ananas est une bonne source de vitamine C, de bêta-carotène et de potassium. Il a longtemps été vanté pour son apport en enzymes ... qui brûleraient les graisses. Les fruits ont effectivement des enzymes, mais en quantité très faible, et surtout qui ne sont pas identiques à celles que notre corps fabrique.

Muffins framboise - chocolat blanc

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 40 mn

200 g de framboises
200 g de chocolat blanc
230 g de farine
125 g de lait
100 g de sucre
2 œufs
20 g d'huile
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre le chocolat blanc coupé en morceaux dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 6**. Réserver.
- Mettre tous les autres ingrédients sauf les framboises dans le bol et régler **20 sec / vitesse 4**.
- Ajouter ensuite les framboises et les pépites de chocolat réservées et mélanger **10 sec / vitesse 3**.
- Finir de mélanger avec la spatule pour éviter de trop écraser les framboises.
- Verser la préparation dans des petits moules à muffins. Enfourner à 180°et laisser cuire 40 à 45 mn. Démouler et laisser refroidir avant de déguster.

La cuisine du mercredi



La cuisine du mercredi

La cuisine du mercredi est une cuisine de plaisir avec ou pour vos enfants. Evidemment vous pouvez les réaliser le week-end, à n'importe quel autre jour de la semaine, ou pendant les vacances. Ce qui est important ce sont les souvenirs des enfants : c'est à eux de mettre la main à la pâte pour réaliser toutes ces petites merveilles ! Ou c'est pour eux que vous allez réaliser des menus d'anniversaire dont l'équilibre alimentaire sera sans doute un peu malmené. Inutile de s'en formaliser mais il n'est pas nécessaire de tomber dans l'excès. Les enfants apprennent vite à apprécier ce genre d'événements et les « repas de fêtes » n'auront pas trop d'influence sur leurs habitudes. Gardez aussi à l'esprit que les petits sont excités par la fête et qu'ils ne mangent en réalité pas tant que ça.

Alors, amusez-vous !

Petites consignes pour la cuisine du mercredi pour les parents :

- Même si la cuisine avec le Thermomix est un jeu d'enfant ne laissez jamais votre enfant seul avec l'appareil.
- Veuillez à ce qu'il ne touche pas les couteaux et qu'il n'introduise pas sa petite main par l'orifice du couvercle.
- Parfois les enfants en bas âge ont des idées originales pour améliorer les recettes, et ils introduisent par exemple des cuillères, des bouchons ou des coquilles d'œuf dans le bol. Vérifiez toujours le contenu du bol avant de mettre le Thermomix en route afin d'éliminer des intrus dans votre préparation !
- Expliquez à votre « Chef cuisiner » que le bol du Thermomix peut devenir très chaud (c'est comme une casserole sur la plaque de cuisson) et qu'il ne faut pas le toucher.
- Pensez à lui expliquer l'utilité de fermer l'orifice du couvercle avec le gobelet avant de mixer (pour éviter des éclaboussures) surtout quand il s'agit d'une préparation chaude !
- Évidemment lisez attentivement le mode d'emploi avant l'utilisation du Thermomix.

Petites consignes pour la cuisine du mercredi pour les enfants :

- Prend la bonne habitude de toujours utiliser une poignée isolante pour manipuler les plats dans les recettes qui demandent une cuisson au four.
- Pour te faciliter la tâche, garde toujours ton espace de travail très propre et bien rangé. Lorsque tu as fini d'un ingrédient range-le immédiatement. Tu verras ça ira beaucoup mieux comme ça.
- Lorsque tu coupes des légumes, place un essuie-tout sur le comptoir et épluche au-dessus, quand tu as terminé, jette l'essuie-tout. C'est bien plus simple.
- Avant de te lancer dans des créations culinaires, demandes à papa, maman ou à un adulte de te montrer ce que tu dois faire et comment t'y prendre.
- Ne jamais toucher un appareil ou un fil électrique avec les mains mouillées.
- Pour retirer une fiche d'une prise de courant, il faut tirer par la fiche et non par le fil.
- Évidemment n'oublie pas de te laver les mains.

Nuggets de poulet

Temps de réalisation : 10 mn + Thermomix : 2 mn + Poêle : 15 mn

Pour 16 nuggets environ :
340 g de blancs de poulet
60 g d'emmenthal
2 jaunes d'œuf
240 g de pommes de terre
160 g d'oignons
2 tranches de pain blanc
100 g de pain rassis
Huile végétale pour la friture
Sel

Conseil Thermomix

Vous pouvez également cuire les nuggets à la friteuse. 5 mn à 180° suffisent alors.

- Introduire le pain rassis coupé en morceaux dans le bol. Mixer **15 sec / vitesse 6** pour réaliser de la chapelure. Réserver dans une assiette creuse.
- Eplucher les pommes de terre, les oignons et les couper en morceaux et les mettre dans le bol.
- Couper les blancs de poulet, l'emmenthal et les tranches de pain en morceaux et les ajouter dans le bol ainsi que les jaunes d'œuf et un peu de sel.
- Régler **1 mn / vitesse 5** en aidant avec la spatule.
- Façonner les nuggets avec une cuillère pleine de ce mélange puis les rouler dans la chapelure.
- Faire frire les nuggets dans un poêle avec l'huile pendant 15 minutes à feu moyen. Les retourner régulièrement jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit au centre et doré en surface.

Cake au thon

Temps de préparation : 5 mn+ Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 45 mn

150 g de thon en boîte (poids égoutté)
190 g de farine
100 g de lait
100 g d'huile
100 g de gruyère
3 œufs
1 sachet de levure chimique
2 pincées de noix de muscade
Une noix de beurre pour beurrer le plat
Sel
Poivre

Conseil Thermomix

Vous pouvez servir ce cake à l'apéritif, coupé en petits cubes, ou en entrée avec une sauce mayonnaise ou béarnaise.

- Préchauffer le four à 180° (th. 6)
- Introduire le fromage coupé en morceaux dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Ajouter tous les autres ingrédients sauf le thon et mixer **20 sec / vitesse 6**.
- Emietter le thon et le rajouter à la préparation et mélanger **30 sec / vitesse 3**.
- Verser dans un moule à cake beurré et cuire au four 45 mn à 180°.
- Démouler, et servir à température ambiante.

Monsieur quiche

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 40 mn

Pour la quiche :
500 g de lait
100 g de farine
3 œufs
100 g de gruyère
3 saucisses de Strasbourg
1 noix de beurre pour beurrer le plat
Sel
Poivre

Pour la décoration :
Assortiment de légumes cuits

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **8 sec / vitesse 7**. Réserver.
- Mettre tous les autres ingrédients de la quiche dans le bol excepté les saucisses et mixer **30 sec / vitesse 5**.
- Beurrer un moule à tarte. Déposer dessus les saucisses débitées en tranches et vider le contenu du bol.
- Cuire au four 40 mn à 210°.
- A mi-cuisson, disposer des légumes cuits pour la décoration du visage (par exemple, bouquets de brocolis ou de choux-fleurs pour les cheveux, rondelles de tomates pour les joues ou les yeux, carotte pour le nez...).

Petits pains aux graines de sésame

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 4 mn + Attente : 3 h + Cuisson au four : 30 mn

Pour 12 petits pains :
600 g de farine type 55
40 g de levure de boulanger
350 g de lait demi-écrémé
30 g d'huile d'olive
1 c. à café de sel
1 jaune d'œuf
2 c. à soupe de graines de sésame

- Mettre le lait et la levure dans le bol et régler **2 mn / 37° / vitesse 2**.
- Ajouter l'huile, la farine et le sel, et programmer **2 mn / /** .
- Mettre la pâte dans un saladier, recouvrir d'un linge et laisser lever pendant deux heures.
- Au bout de ce temps de levage, façonner des petites boules et les poser sur une plaque huilée. Les couvrir à nouveau et les laisser lever une heure.
- Préchauffer le four à 210° (th. 7) 20 mn avant la fin du temps de pousse.
- Badigeonner la surface des petits pains avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau et les saupoudrer des graines de sésame. Les faire cuire au milieu du four pendant 25 à 30 mn à 210°.



Minicornets en habits de clown

Temps de réalisation : 10 mn + Thermomix : 6 mn + Attente au congélateur

450 g de griottes congelées (ou n'importe quel autre fruit)
60 g de sucre
300 g de chocolat blanc
8 cornets à glace en gaufrette
2 c. à soupe de vermicelles de sucre coloré
75 g de noisettes
Quelques gouttes de colorant alimentaire vert

- Mixer les noisettes **5 sec / vitesse 6**. Etaler sur une assiette ainsi que les vermicelles sur une autre assiette.
- Mixer le sucre **10 sec / vitesse 8** pour réaliser du sucre glace.
- Ajouter les griottes et mixer **30 sec / vitesse 6** puis **30 sec / vitesse 10** en aidant avec la spatule.
- Réaliser 8 boules de glace, les placer dans les cornets et les mettre aussitôt sur un plateau au congélateur pendant 1 heure.
- Faites fondre le chocolat cassé en morceaux en réglant **5 mn / 50° / vitesse 2**. Verser dans une tasse assez large et haute.
- Plonger la partie glacée de quatre cornets et les rouler aussitôt dans les noisettes concassées. Replacer immédiatement au congélateur.
- Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire vert dans la tasse contenant le reste de chocolat fondu, mélanger avec une cuillère et plonger 4 autres cornets - coté glacé - dans le chocolat puis les enrober de vermicelles. Replacer immédiatement au congélateur.
- Réserver 1 heure au congélateur avant de déguster.

Glace chocobanane

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 45 sec + Attente au congélateur

500 g de bananes mûres épluchées
50 g de chocolat noir
50 g de sucre en poudre
80 g de crème fraîche

- La veille, couper les bananes en rondelles et les congeler à plat dans un récipient.
- Au moment de servir, mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**. Réserver.
- Mettre les rondelles de bananes congelées, la crème fraîche et le sucre dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les morceaux de chocolat et mixer **10 sec / vit 4**.
- Servir aussitôt.

Minicornets en habits de clown >



Roses des sables

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 10 mn + Attente : 2 h

Pour environ 80 roses des sables :
150 g de corn flakes
200 g de végétaline
200 g de chocolat à cuire
200 g de sucre
Papier sulfurisé

- Peser les corn flakes et les réserver dans un saladier.
- Introduire dans le bol la végétaline coupée en morceaux et programmer **7 mn / 50° / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, vérifier que la végétaline soit entièrement fondue (en particulier si celle-ci était conservée au réfrigérateur), remettre 1 ou 2 mn si nécessaire.
- Ajouter le chocolat en morceaux et le sucre. Programmer **3 mn / 37° / vitesse 4**.
- Verser le mélange du bol sur les corn flakes, dans le saladier, et mélanger pour enduire entièrement tous les corn flakes de chocolat (ne pas hésiter à y mettre les deux mains).
- Attendre quelques minutes que la végétaline commence à figer et que le chocolat ne soit plus liquide (ce temps peut être plus ou moins long en fonction de la température ambiante).
- Faire alors des petits tas avec la préparation sur du papier sulfurisé, et attendre le durcissement complet (environ deux heures) avant de déguster.

Caramels mous au beurre salé

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 44 mn

Pour 50 petits caramels :
75 g de beurre demi-sel
50 g de sucre de canne complet
200 g de lait concentré sucré entier

- Mettre le fouet en place et introduire dans le bol le beurre coupé en petits cubes et le sucre. Programmer **4 mn / 60° / vitesse 2**.
- A la sonnerie, ajouter le lait concentré et programmer **40 mn / 100° / vitesse 1** en ôtant le gobelet doseur.
- A la fin de la minuterie, étaler le caramel sur une plaque ; le laisser refroidir et durcir à température ambiante avant de le découper en petits dés.

Conseil Thermomix

Pour la réussite de vos caramels, soyez vigilants quant au choix du sucre : n'utilisez pas de sucre issu de la cristallisation (cassonade) mais bien du sucre de canne complet (on le trouve souvent au rayon Bio des supermarchés). Consommez vos caramels rapidement car ils changent de texture au bout de quelques jours. Pour nettoyer le bol sans effort, le remplir 1,5 l d'eau et programmer 8 mn / Varoma / vitesse 2. l'eau bouillante va ainsi dissoudre tous les résidus de caramel.

Roses des sables et Caramels mous au beurre salé >



Train d'anniversaire

Temps de préparation : 40 mn + Thermomix : 16 mn + Cuisson au four : 1 h 25

Pour le gâteau au chocolat :
200 g de chocolat noir
200 g de sucre
125 g de farine
200 g de crème fraîche épaisse
4 œufs
1 noix de beurre pour beurrer le plat
1 sachet de levure chimique

Pour le quatre quarts :
200 g de farine
200 g de sucre
200 g de beurre
4 œufs
1 noix de beurre pour beurrer le plat
1 sachet de levure chimique

Pour la pâte à tartiner :
70 g de noisettes décortiquées
70 g de chocolat noir
70 g de chocolat au lait
140 g de lait
70 g de sucre
110 g de beurre

Pour la décoration :
Cigarettes russes
Mikados
Pailles d'or
Palets bretons
Assortiment de bonbons pour la décoration

- Préparer les gâteaux au préalable :
- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Pour le gâteau au chocolat : mettre le chocolat coupé en morceaux dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 9**. Ajouter le sucre et la crème fraîche et programmer **5 mn / 50° / vitesse 2**.
- Ajouter tous les ingrédients et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner 40 mn à 210°.
- Faire ensuite le quatre-quarts : mettre le beurre coupé en petits morceaux dans le bol et le faire fondre **5 mn / 50° / vitesse 2**.
- Ajouter tous les autres ingrédients et mixer **30 sec / vitesse 6**.
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner 35 à 45 mn à 180° (le quatre quarts est cuit quand une lame de couteau enfoncée au cœur ressort sèche et propre).
- Continuer par la pâte à tartiner : introduire tous les ingrédients sauf le beurre dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 9**. Régler ensuite **2 mn / 60° / vitesse 4**.
- Introduire ensuite le beurre coupé en petits morceaux et mixer **1 mn / vitesse 7**.
- Couper l'un des gâteaux en deux pour faire les wagons. Couper un tiers du deuxième gâteau, et positionner le tiers coupé sur le plus grand morceau pour la locomotive. Napper ensuite entièrement la locomotive et les wagons de pâte à tartiner.
- Installer le train sur des rails de pailles d'or, coller les roues et la cheminée avec de la pâte à tartiner, et décorer l'ensemble avec des petits bonbons ou des gâteaux.

Conseil Thermomix

Ce train est bien sûr réalisable avec toutes sortes de gâteaux (gâteau au yaourt, au chocolat, aux épices, marbré...). Les deux recettes données ici (quatre quarts et gâteau au chocolat ne sont données qu'à titre indicatif). De même, laissez libre cours à votre imagination quant à la décoration.

Train d'anniversaire >



Nectar de pomme

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 1 mn

2 belles pommes non traitées (environ 400 g les deux)
30 g de sucre
400 g d'eau
1/2 citron épluché à vif

Conseil Thermomix

Plus une boisson plus fraîche, vous pouvez rajouter quelques glaçons avant le mixage.

- Couper les pommes en quatre sans les éplucher, et ôter le cœur.
- Mettre les pommes ainsi épluchées dans le bol avec tous les ingrédients, et mixer **1 mn / vit 10**.
- Servir aussitôt.

Mare aux crocodiles

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 3 mn + Cuisson au four : 25 mn

Pour la pâte sablée :
250 g de farine
125 g de beurre mou en morceaux + une noix pour beurrer le plat
50 g de sucre en poudre
75 g de lait
2 jaunes d'œuf
1 pincée de sel

Pour la garniture :
300 g de crème liquide très froide à 35 % de m. g. minimum
40 g de sucre en poudre
Bonbons crocodiles

- Préchauffer le four à 180° (th. 6)
- Commencer par la pâte : mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 4**. Mixer ensuite **10 sec /** **/ vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol. Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et l'étaler dans un plat à tarte préalablement beurré. Cuire au four à 180° (th. 6) entre 20 et 30 mn, en fonction de l'épaisseur de la pâte.
- Laisser la pâte refroidir à température ambiante.
- Juste avant le service, faire la chantilly : introduire le sucre dans le bol **15 sec / vitesse 9**. Mettre le fouet en place, ajouter la crème liquide et mixer jusqu'à la **vitesse 4**, en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Observer la prise de la crème, et poursuivre le mixage en surveillant pendant **3 à 4 mn** selon la consistance obtenue.
- Répartir la chantilly dans le plat à tarte et disposer à la surface des bonbons crocodiles.

Sablés pour le goûter

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 sec + Cuisson au four : 15 mn

250 g de farine
120 g de beurre
150 g de sucre
2 œufs
5 g de levure chimique (1/2 paquet)

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 6**.
- Prélever des petites boules de pâte à la cuillère, les rouler dans le creux de la main et les cuire 15 mn au four sur une plaque à 200°.

Fondue au chocolat et au nougat

Temps de préparation : 2 mn + Thermomix : 8 mn

200 g de chocolat noir
200 g de nougat
100 g de crème liquide
20 g de lait
20 g de miel
Assortiment de fruits frais coupés en morceaux (fraises, pommes, poires, bananes, mandarines...)
Assortiment de biscuits secs (cigarettes russes, biscuits à la cuiller, langues de chat...)
Chamallows
Pics en bois

- Mettre le chocolat et le nougat en morceaux dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 9**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter la crème liquide, le lait et le miel et programmer **7 mn / 70° / vitesse 3**.
- Verser la préparation dans un récipient et tremper des morceaux de fruits à l'aide d'un pic.

Conseil Thermomix

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un appareil à fondue pour cette recette. Au cas où la température de la préparation serait trop basse avant la fin du dessert, il suffit de la remettre à chauffer à 70° quelques minutes dans le Thermomix.

Gâteau au chocolat

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 40 mn

200 g de chocolat noir
200 g de sucre
125 g de farine
200 g de crème fraîche épaisse
4 œufs
1 noix de beurre pour beurrer le plat
1 sachet de levure chimique

- Préchauffer le four à 210° (th 7).
- Mettre le chocolat coupé en morceaux dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 9**.
- Ajouter le sucre et la crème fraiche et programmer **5 mn / 50° / vitesse 2**.
- Ajouter tous les ingrédients et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et enfourner 35 à 40 mn à 210°.

Conseil Thermomix

Pour le plus grand plaisir de vos enfants, vous pouvez utiliser des moules en forme d'animaux. Modulez alors la durée de cuisson en fonction de la taille des moules.

Mes idées recettes

Quelques idées de menus

Menu économique

Entrée
Cake au thon P107

Plat
Soupe de cucurbitacée au chorizo P39

Dessert
Flan d'ananas tropical. P104



Menu rapide

Entrée
Salade fraîche de fenouil à l'orange P36

Plat
Coquillettes express P80

Dessert
Gâteau au chocolat. P117

Menu végétarien

Entrée
Hoummos P38

Plat
Lasagnes aux légumes. P100

Dessert
Fondue au chocolat et au nougat. P117

Menu léger

Entrée
Crudités d'hiver en barquette P22

Plat
Soupe au pistou P40

Dessert
Paillettes de fraises P102



Index par chapitre

Le **B.A.-BA**

En attendant **bébé**

Maman **allaite**

La première **année**

Bébé **grandit**

À table **les enfants !**

La cuisine **des ados**

La cuisine **du mercredi**

Index thématique

hors recettes « La première année » et « Bébé grandit »



Les **soupes**

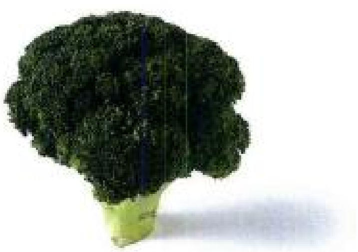
Les **entrées**



Les **poissons**

Les **viandes**

Les **accompagnements**



Les **desserts** et **boissons**



Index alphabétique

Achevé d'imprimer en mai 2006
sur les presses de l'Imprimerie Wauquier
Bonnières-sur-Seine (France)

BIBLIOGRAPHIE

- Annaert-Heby Laura « Bébé miam-miam » (Ed Noêsis 1999)
- Antier Edwige « Les recettes d'Edwige » (Balland santé, 2004)
- Bernabeu Anne – Thermomix Vorwerk « Le plaisir de la cuisine saine » (Vorwerk 2001)
- Bourre Jean-Marie, « les aliments de l'intelligence et du plaisir » (2001)
- Boucher Brigitte « Manger et donner la vie ». Brochure Lesieur
- CERIN « L'alimentation de la femme enceinte ; recommandations et conseils pratiques ». Brochure.
- Comité National de l'Enfance « l'enfant du premier pas ; le livre bleu ; la grossesse, l'accouchement, le bébé de sa naissance à 3 ans » (distribué par les CPAM).
- Fricker Jacques, Dartois Anne-Marie, du Fraysseix Marielle « Guide de l'alimentation de l'enfant ; de la conception à l'adolescence ». (ed. Odile Jacob 1998).
- Garrow J.S., James W.P.T. « Human Nutrition and Dietetics » 9° edition (ed. Churchill Livingstone 1993).
- La Leche League « L'art de l'allaitement maternel » (4° édition 1995, en vente par correspondance)
- Marabout Chef « Cuisiner pour des enfants » (Marabout, avril 2004)
- Martin Ambroise (coordinateur) « Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française » 3° édition (ed. tec & doc 2000).
- Rossant Lyonel « L'alimentation du nourrisson » (Que sais-je ? PUF1996)
- Rossant Lyonel « L'alimentation de l'enfant de 1 à 3 ans » (Que sais-je ? PUF1996)
- Sanderens Eventhia « Les recettes des tout-petits » (Ed. Robert Laffont 1996)

REMERCIEMENTS

Tous nos remerciements à l'équipe des testeurs de recettes Thermomix pour leur collaboration et leur enthousiasme sans faille. Merci à Carole Béouche-Berthaud, Karine Danigo, Isabelle Davieau, Emmanuelle Dupeuble, Grégory Gangneux, Stéphanie Garrec, Nathalie Gautheron, Isabelle Hervouët, Laurence Le Gac, Valérie Le Quéré, Isabelle Louis, Sébastien Magniette, Mylène Mélinand, Olivier Prunault et Hélène Suet.

Direction éditoriale	Sandra Jossien - Vorwerk France
Développement des recettes	David Fleury (responsable), Anne Bernabeu (nutritionniste)
Création graphique et PAO	Italique

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Vorwerk France
Société en commandite simple
5, rue Jacques Daguerre
Case Postale 40 626
44306 Nantes Cedex 3
Tel : 02 51 85 47 47
www.vorwerk.fr

Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix